

PITTIGE KIP MET TZATZIKI



GEZONDE EN LEKKERE LEEFSTIJL MET MONIQUE

WAT HEB JE NODIG:

WAT HEB JE NODIG:

- Portie kippenvleugels of drumsticks
- 1 theelepel olijfolie
- 1 portie Chipotle kruidenmix (volgens recept)
- portie aangemaakte gemengde salade
- kwart citroen om te besprenkelen
- 3 eetlepels Tzatziki

N.B. Dit recept is voor 1 persoon. Meer eters? Per persoon vermeerderen. Recepten Tzatziki en Chipotle op volgende pagina!

WAT MOET JE DOEN:

WAT MOET JE DOEN:

Meng de kip met een portie Chipotle mix. Wok de kip gaar met klein beetje olijfolie. Je kunt ook de BBQ gebruiken, maar pas op dat de kip dan goed gaar is!

Serveer de kip met een lekkere gemengde salade, besprenkel de kip evt. met wat citroensap en de Tzatziki ernaast.

NB: vervang ook de Griekse yoghurt in de Tzatziki door kokos- of sojayoghurt voor een vegan variant! Heerlijk om groente stengels in te dippen.



TZATZIKI EN CHIPOTLE

GEZONDE EN LEKKERE LEEFSTIJL MET MONIQUE

TZATZIKI (DIP):

WAT HEB JE NODIG:

400 gr Griekse Yoghurt, 1/2 geraspte geschilde komkommer, goed uitgeperst i.v.m. teveel water (je kunt ook de zaadlijsten verwijderen, gebruik dan een kwart komkommer extra), 1/2 hand fijngesneden verse muntblaadjes, 1 á 2 tenen geperste knoflook, 1/2 uitgeperste citroen, zout gemalen zwarte peper naar smaak.

WAT MOET JE DOEN:

Alles heel goed mengen!

Let op: Dit recept is voor meerdere porties. 3 eetlepels is 1 portie. 1 week houdbaar in de koelkast (in schoon en luchtdicht bakje).

CHIPOTLE (kruidenmengsel/ marinade)

WAT HEB JE NODIG:

1 theelepel van ieder volgende ingrediënt: chili vlokken, paprika poeder, tomatenpuree, vers geperste knoflook of gedroogde poeder/vlokken, koriander poeder, komijn poeder.
2 eetlepels olijfolie en een scheutje vers limoensap.

WAT MOET JE DOEN:

Mix alles goed door elkaar en gebruik het als kruidenmengsel of marinade voor kip en vlees. Een lekkere tomaten & chili kick!!

Let op: Dit recept geeft 4 porties en kan 2 weken in een afgesloten, luchtdicht bakje in de koelkast worden bewaard.

