

Cajunkip, pita en tzatziki (2 personen)

Written by Marleen Geuzebroek
Tuesday, 07 November 2006 10:07 -



Makkelijk, een voudig, snel en heerlijk voor wie van pittig houd. Dit is een recept waar naar smaak vele variaties op te maken zijn. De kip kan aangevuld worden met vele soorten groentes, bv champignons, paprika, om er een nog volledigere maaltijd van te maken.

Ingredienten:

200 gram kipfilet, in blokjes
2 eetlepels cajunkruiden
1 komkommer
4 pita of shoarmabroodjes
250 ml biogarde yoghurt
2 teentjes knoflook
peper, zout
(vloeibare) margarine

Bereidingswijze:

De in blokjes gesneden kipfilet met de cajunkruiden mengen.

De komkommer wassen en halveren. Zaadjes verwijderen, en raspen. De geraspte komkommer bestrooien met wat zout, en in een zeef goed laten uitlekken.

Intussen de boter verhitten in een pan, en de kipfiletblokjes hierin in ongeveer 6 minuten lekker bruin braden.

Cajunkip, pita en tzatziki (2 personen)

Written by Marleen Geuzebroek
Tuesday, 07 November 2006 10:07 -

Pitabroodjes opensnijden en in oven of broodrooster verwarmen (volgens gebruiksaanwijzing).

De uitgelekte komkommer mengen met de yoghurt. Knoflook pellen en boven yoghurt-komkommersmengsel uitpersen. Dit op smaak maken met peper en zout.

De kipblokjes in de broodjes serveren, samen met de tzatziki.

Lekker met gemengde sla of geroerbakte groente.

Houd u van extra pittig? Naar smaak meer cajunkruiden toevoegen!