



Sjoarma-schotel met rijst en knoflooksaus

Een royale schotel met gekruide sjoarmakip, geurige rijst, frisse salade en een romige knoflooksaus. Alle smaken van de sjoarmatoog op één bord.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	20'	4	Hoofdgerecht

Ingrediënten

700 gr kipfilet, in reepjes
3 el olijfolie
sap van 0,5 citroen
3 teentjes knoflook, geperst
2 tl sjoarmakruiden
1 tl komijnpoeder

1 tl paprikapoeder
0,5 tl kurkuma
0,5 tl kaneelpoeder
300 gr basmatirijst
1 ui, gesnipperd
200 gr Griekse yoghurt (voor de saus)
1 el mayonaise
2 tomaten, in blokjes
0,5 komkommer, in blokjes
zout en peper

Bereidingswijze

1. Meng de olijfolie, citroensap, twee geperste teentjes knoflook, de sjoarmakruiden, komijn, paprika, kurkuma en kaneel tot een marinade.
2. Voeg de kipreepjes toe, meng goed en laat minstens 2 uur in de koelkast marineren.
3. Fruit de gesnipperde ui glazig, voeg de gespoelde rijst toe en kook ze gaar in gezouten water. Houd warm.
4. Bak de gemarineerde kip in een hete pan in porties tot ze goudbruin en gaar is, ongeveer 8 minuten. Kruid bij met zout en peper.
5. Roer voor de knoflooksaus de yoghurt met de mayonaise, het overige teentje geperste knoflook en een snuf zout tot een gladde saus.
6. Meng de tomaten- en komkommerblokjes tot een frisse salade en kruid met wat zout.
7. Verdeel de rijst over vier borden en schep de sjoarmakip erover.
8. Werk af met de salade en een royale lepel knoflooksaus en serveer meteen.