



Hoofdgerechten

Broodje met mangochutney, sojascheuten en kip

Voor 4 personen.

Ingrediënten

4 broodjes (wit of bruin)
4 eetlepels volle yoghurt
2 theelepels limoensap
2 kip (filets)
100 gram sojascheuten
handvol rucola
6 radijsjes
2 eetlepels munt (fijnggehakt)
1 eetlepel kippenkruiden
1 theelepel currypoeder
olijfolie
peper
zout

Voor de chutney

1 centiliter chilipeper (fijngesneden)
2 centimeter gember (geraspt)
1 rode ui (kleine, gesnipperd)
2 eetlepels witte wijnazijn
1 mango (in blokjes)
4 eetlepels honing
scheutje water
1 kaneelstokje
1 steranijs

Bereidingswijze

Breng alle ingrediënten voor de chutney op een zacht vuur aan de kook. Laat 30 minuten sudderen en laat vervolgens afkoelen. Meng de yoghurt met het limoensap, munt, currypoeder, peper en zout. Zet koel.

Bak de sojascheuten heel even aan in wat olijfolie. Kruid met peper en zout. Kruid de kipfilets met de kippenkruiden en bak ze goudbruin en gaar in olijfolie. Snij ze vervolgens in plakjes.

Snij de radijsjes in plakjes. Snij de broodjes open en besmeer de onderkant met het yoghurtsausje. Beleg met de rucola, radijsjes en kipfilet. Schep er wat van de mangochutney op en eindig met de sojascheuten. Sluit de broodjes en zet eventueel vast met een prikker.

Tip:

Bewaar de chutney op een koele, donkere plaats in een gesteriliseerde pot.

