



Flatbread met gekruide kip en spitskool (2 personen)

Zelf oogsten uit tuin (of zonodig kopen)

- 250 g spitskool
- 2 middelgrote rijpe tomaten (ca. 200 g)
- 1 kleine rode ui
- Verse peterselie of koriander, naar smaak

Overige ingrediënten

- 4 kleine flatbreads
- 1 el olijfolie voor de spitskool

Voor de gekruide kip

- 250 g kipfilet
- 1 el olijfolie
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl gemalen komijn
- ½ tl gemalen koriander
- ½ tl knoflookpoeder
- ¼ tl chilipoeder (optioneel)
- ½ tl zout
- Versgemalen zwarte peper

Voor de knoflook-yoghurtsaus

- 125 g Griekse yoghurt
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 el citroensap
- 1 tl olijfolie
- Zout en zwarte peper

Vorbereiding

Verwijder eventueel de harde kern en snijd de spitskool in dunne reepjes.

Snijd de rode ui in dunne halve ringen.

Snijd de tomaten in kleine blokjes en laat overtollig vocht weglopen.

Meng de Griekse yoghurt met geperste knoflook, citroensap en olijfolie. Breng op smaak met zout en zwarte peper. Zet de saus tot gebruik in de koelkast.

Snijd de kipfilet in dunne reepjes. Meng de olijfolie met paprikapoeder, komijn, koriander, knoflookpoeder, eventueel chilipoeder, zout en peper. Schep de kip erdoor en laat bij voorkeur 10 minuten marineren.

Bereiding

Bak de rode ui in een flinke koekenpan ongeveer 2 minuten in de olijfolie.

Voeg de spitskool toe en roerbak 4–5 minuten.

Breng op smaak met zout en peper. Schep uit de pan en houd warm.

Bak de gemarineerde kipreepjes in dezelfde pan op middelhoog tot hoog vuur in ongeveer 6–8 minuten goudbruin en volledig gaar. Schep regelmatig om.

Verwarm de flatbreads in een droge koekenpan, ongeveer 30–60 seconden per kant.

Verdeel de spitskool en rode ui over de warme flatbreads.

Leg de kip erop en voeg de verse tomatenblokjes toe.

Schep de knoflook-yoghurtsaus erover en garneer met peterselie of koriander.

Vouw dubbel of rol op en serveer direct.

Variaties

Met paprika: voeg 100 g rode of gele paprika in reepjes toe tijdens het bakken van de spitskool.

Met jalapeño: verdeel een halve verse jalapeño in fijne ringetjes over de vulling. Verwijder eventueel de zaadlijsten.

Met extra frisse spitskool: houd 50 g rauwe spitskool apart en meng met wat citroensap. Verdeel vlak voor het serveren over de vulling.

[Meer mini-tuin recepten op tinygardenbigfun.nl](https://tinygardenbigfun.nl)