



Kook ook de recepten van de eetclub!



Onze Eetclub is door Corona weinig bijeen gekomen. Ze hebben ondeling wel recepten gedeeld en fijn contact gehouden. Nu delen we onze favoriete recepten met de hele wijk, aldus Huriye.

Kipshoarma met knoflooksaus

Voor 4 personen
500 gr. kippendijen
Shoarma kruiden
Eventueel
Pita broodjes
Ijsbergsla



Snij de kippendijen in reepjes. Kruid de reepjes met de shoarma kruiden en een beetje olie. Laat even intrekken. Bak de gekruide kippendijen in een koekenpan. Snij de broodjes half open en verwarm ze in een broodrooster. Vul de broodjes met fijn gesneden ijsbergsla en de gebakken reepjes kippendij.

Voor de knoflooksaus: meng mayonaise met een scheutje yoghurt en voeg 2-3 teentjes geperste knoflook toe.

Tips

Van Helma van Schenkel, Het Greenhuis

- Vlees eten is een zware belasting voor het milieu. Kip is dan wel de meest duurzame keus
- Als je werkt met kruiden zou je ook kunnen kiezen voor vega-reepjes

Van Esther Wiersma, Integraal Leefstijl- en Vitaliteitscoach

- Voorverpakte kruiden bevatten vaak veel zout en suiker, dit is geen gezonde keuze. Kijk even bij de ingrediënten en vergelijk de zakjes.