

RECEPT KOOKWORKSHOP – PITTIGE PITTA

Recept voor ¼ Turks/Marokkaans brood.



Ingrediënten

- ✓ ¼ kipfilet
- ✓ 2 eetlepels Griekse yoghurt
- ✓ 5 sneetjes wittekool
- ✓ ½ wortel
- ✓ Turks/Marokkaans brood
- ✓ Olijfolie
- ✓ Curry poeder
- ✓ Peper en zout



Materiaal

- ✓ Snijplank
- ✓ Snijmes
- ✓ Broodmes
- ✓ Dunschiller
- ✓ 3x klein kommetje
- ✓ 1x grote kom
- ✓ Pan
- ✓ Vergiet
- ✓ Rasp

Aan de slag!

- ✓ Snijd de kipfilet in kleine stukjes.
- ✓ Kruid de kipblokjes met currypoeder.
- ✓ Verhit de pan en doe een scheutje olijfolie in de pan.
 - ✓ Bak de kip tot deze goudbruin is.
- ✓ Doe de kip in een kommetje als deze gaar is.
 - ✓ Snijd enkele schijven van de witte kool.
- ✓ Snijd dit nogmaals in 2 of 4 om fijnere stukken te verkrijgen.
 - ✓ Spoel de stukjes witte kool onder stromend water.
- ✓ Snijd de wortel in 2 en verwijder het poepje.
 - ✓ Schil de halve wortel met een dunschiller.
 - ✓ Rasp de wortel.
 - ✓ Doe de geraspte wortel in een kommetje.
- ✓ Doe de wortel en witte kool samen in een kom.

- ✓ Voeg de gebakken kippenblokjes toe.
- ✓ Voeg 2 eetlepels Griekse yoghurt toe.
 - ✓ Meng heel goed.
 - ✓ Kruid af met peper en zout.
- ✓ Snijd ¼ van het Turks/Marokkaans brood.
 - ✓ Snijd het brood open.
 - ✓ Vul het brood met de mengeling.
- ✓ Het brood kan nu in de brooddoos.

TIPS !

- ✓ Producten van het huiskmerk hebben quasi dezelfde samenstelling als merkproducten van dezelfde aard en soort, maar zijn een stuk goedkoper !

Seizoensgebonden

Volgens het seizoen kan gevarieerd worden met groenten in de pitta. Zo is het ook **budgetvriendelijker** om seizoensgebonden groenten te kiezen.

herfst	september	paprika; maïs; radijs; spinazie; tomaat; ui; wittekool; wortel; kropsla;
	oktober	komkommer; courgette; kropsla; paprika; radijs; rode biet; spinazie; tomaat; ui; veldsla; witlof; wortel
	november	courgette; rode biet; ui; veldsla; witlof; wittekool; wortel
winter	december	rode biet; ui; veldsla; waterkers; witlof; wittekool; wortel
	januari	rode biet; ui; veldsla; waterkers; witlof; wittekool; wortel
	februari	rode biet; ui; veldsla; witlof; wittekool; wortel
lente	maart	paddenstoelen; radijs; rode biet; spinazie; ui; veldsla; witlof; wittekool; wortel
	april	paddenstoelen; radijs; rode biet; spinazie; ui; waterkers; wortel; witlof
	mei	kropsla; paddenstoelen; radijs; rode biet; spinazie; spitskool; ui; waterkers; wortel
zomer	juni	kropsla; paddenstoelen; radijs; rode biet; spinazie; spitskool; tomaat; ui; waterkers; wortel
	juli	
	augustus	