

Hoofdgerecht vlees

Knapperig gegrilde kip met een yoghurt-knoflooksaus

Vanaf
Stap 3

**Dit heb je nodig
voor 2 personen**

250 gr kipfilet,
gehalveerd in de lengte
2 el olijfolie
sap van een citroen
3 teentjes knoflook,
geperst
1 tl komijnpoeder
1 tl (gerookt) paprika-
poeder
½ tl kurkuma
½ tl kerriepoeder
½ tl chilivlokken
snufje kaneel
peper
verse bladpeterselie,
gehakt

Yoghurt-knoflooksaus:

200 ml Griekse yoghurt
1 el citroensap
2 teentjes knoflook, geperst
vers gemalen zwarte peper
verse peterselie, gehakt

Zo maak je het klaar

Doe de kip in een ziplock zakje en maak de kip platter door er met een pan op te slaan.

Maak de marinade door de olijfolie, citroensap, knoflook en de kruiden te mengen.

Doe de marinade bij de kip in het zakje en laat de kip minimaal een uur marineren in de koelkast.

Maak de yoghurt-knoflooksaus door de ingrediënten te mengen.

Haal de kip uit de marinade en grill de kip in een hete grillpan.

Snijd de kip in plakjes en serveer de saus erbij.

Tip

Heerlijk in combinatie met gegrilde groente of knapperige ijsbergsla!

Eet smakelijk!

**Dit recept bevat
per persoon**

1 portie eiwit
⅔ portie zuivel

THE 1:1 DIET
by Cambridge Weight Plan®