



GEGRILDE KIP AVOCADO BOWL

Niveau: Gemiddeld

Land van herkomst: USA/Mexico (Fusion)

Gang: Lunch / Hoofdgerecht

Hoeveelheid: 4 personen

Tijd: 5 uur marineren + 35 minuten bereiden

Ingrediënten:

- **4 kipfilets**

Ingrediënten marinade:

- **6 el olijfolie**
- **2 teentjes knoflook, fijngehakt**
- **2 el appelfiderazijn**
- **sap van 2 limoenen**
- **2 tl Dijonmosterd**
- **2 tl suiker**
- **1/2 tl zout**
- **1/2 tl zwarte peper**

Ingrediënten avocadodressing:

- **2 avocado's**
- **1/4 kopje Griekse yoghurt**
- **2 eetlepels mayonaise**
- **1 teentje knoflook**
- **sap van een halve citroen**
- **1 eetlepel verse dille**
- **1/2 theelepel gedroogde peterselie**
- **1 theelepel lente-ui**
- **1 theelepel witte ui**
- **1/2 theelepel zout**
- **1 theelepel zwarte peper**
- **1/2 kopje melk**

Ingrediënten bowl:

- **200 gram gekookte rijst**
- **1 rode ui, in halve ringen**
- **200 gram kikkererwten, uitgelekt**
- **4 lente-uien (alleen het groen, in stukken van 4 cm gesneden)**
- **150 gram cherrytomaten, gehalveerd**

- **1 mango, in blokjes van 2 x 2 cm**
- **4 plakken dik gesneden spek**
- **4 hardgekookte eieren, in kwarten**
- **2 limoenen in partjes**
- **2 avocado's, geschild, ontpit en in partjes gesneden**

Kip marineren:

- Sla de kipfilets tussen twee vellen vershoudfolie voorzichtig plat tot een gelijkmatige dikte. Zo garen ze straks gelijkmatig en blijven ze heerlijk sappig.
- Meng alle ingrediënten voor de marinade in een kom tot een frisse, aromatische saus. Leg de kipfilets erin, zorg dat ze volledig bedekt zijn en laat ze ongeveer 5 uur (liever een hele nacht) marineren in de koelkast zodat de smaken diep kunnen intrekken.

BBQ voorbereiden:

- Richt de BBQ in met een twee-zonemethode: een directe zone met houtskool en een indirecte zone zonder kolen. Steek de houtskool aan en laat de temperatuur oplopen tot ongeveer 200 °C boven de directe zone.
- Plaats een gietijzeren grillrooster onderin de directe zone en een normaal grillrooster hoger in de indirecte zone. Laat het gietijzer circa 15 minuten goed voorverwarmen.

Kip grillen:

- Schroei de kipfilets boven de directe hitte 4 minuten per kant dicht en draai ze halverwege een kwartslag voor een mooi grillpatroon.
- Verplaats de kip daarna naar het bovenste rooster in de indirecte zone en laat ze verder garen tot een kerntemperatuur van 71 °C.
- Haal de kip van de grill, laat 10 minuten rusten en snijd vervolgens in sappige reepjes.
- Grill ondertussen de plakken spek boven de directe hitte tot ze aan beide kanten goudbruin en krokant zijn.

Avocadodressing:

- Snijd de avocado in de lengte doormidden en verwijder de pit.
- Doe het vruchtvlees samen met de overige dressingingrediënten in een keukenmachine en pureer tot een gladde, zijdezachte dressing.

Bowl samenstellen:

- Verdeel de rijst over kommen als warme basis. Schik daarop de gegrilde kip, avocado, rode ui, gele paprika, lente-ui, kikkererwten, cherrytomaatjes, mango, krokant spek, partjes hardgekookt ei en limoenpartjes.
- Lepel de romige avocadodressing erover en serveer direct.

Enjoy your meal!

iBuen provecho, disfruten!