



## Krieltjes met sperziebonen en kipchipolataworstjes

**2 personen – hoofdgerecht**

🕒 15 + 20 minuten

### DIT HEB JE NODIG:

- 📦 500 g krieltjes vastkokend
- 📦 250 g sperziebonen
- 📦 1 rode ui
- 📦 1 el milde olijfolie
- 📦 ½ el venkelzaad
- 📦 105 g biologische kipchipolata's
- 📦 1 el plantaardige mayonaise
- 📦 knoflook
- 📦 2 el Griekse yoghurt 10%
- 📦 1 tl natuurazijn
- 📦 5 g verse platte peterselie

**MATERIAAL:** airfryer,

### ZO MAAK JE HET:

1. Boen de krieltjes schoon en halveer ze.
2. Maak de sperziebonen schoon, maar laat het puntje zitten.
3. Snijd de rode ui in ringen.
4. Meng de krieltjes met de sperziebonen, ui, olie, het venkelzaad, peper en eventueel zout.
5. Verdeel over het mandje van de airfryer en bak in 20 minuten op 200 °C gaar.
6. Schud halverwege om.
7. Snijd elk chipolataworstjes in drieën en verdeel erover.
8. Bak nog 10 minuten in de airfryer.
9. Meng ondertussen de knoflookmayonaise met de yoghurt en azijn en breng op smaak met peper en eventueel zout.
10. Snijd de peterselie fijn.
11. Bestrooi het gerecht met de peterselie en verdeel de yoghurt-mayosaus erover.

**BRON:** [ah.nl](https://www.ah.nl)

