



Kapsalon met pastinaak frietjes

2 PERSONEN - hoofdgerecht

⌚ 65 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🥕 150 g pastinaak
- 🥩 400 g kipshoarma
- 🧀 50 g geraspte kaas
- 🥒 ½ komkommer
- 🍅 2 tomaten
- 🥬 100 g ijsbergsla
- 🫒 1½ el olijfolie
- 🌶️ ½ tl paprikapoeder
- 🌶️ ¼ tl cayennepeper
- 🧂 zout en peper naar smaak



MATERIAAL: dunschiller, bakplaat met bakpapier, ovenschaal

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Pak vervolgens een grote kom en schil hierboven de pastinaak met schoon met een dunschiller. Gooi de schillen weg en snijd de pastinaak dan op een grote snijplank in de vorm van kleine frietjes.
3. Verdeel de frietjes over een bakplaat bekleed met bakpapier.
4. Besprenkel die frietjes met olijfolie en kruid met paprikapoeder, cayennepeper, zout en peper.
5. Let goed op met de cayennepeper want de frietjes worden al snel te pittig.
6. Bak de frietjes 25-30 minuten in de voorverwarmde oven.
7. Bak ondertussen de shoarma gaar in een grote koekenpan.
8. Haal de shoarma na het bakken uit de pan en doe dit in een kleine ovenschaal.
9. Haal dan ook de frietjes uit de oven en verdeel dit over de shoarma in de ovenschotel.
10. Strooi tenslotte een beetje kaas over het vlees en die frietjes en bak dit 10-15 minuten in de oven op 180°C.
11. Snijd dan de komkommer en tomaat in blokjes en verdeel dit samen met de ijsbergsla over de borden.
12. Verdeel na het bakken het vlees en de frietjes over de borden.

TIP: Serveer de kapsalon met knoflooksaus, sambal of mayonaise.

BRON: lowcarbchef.nl