



LINZENCAPONATA IN WARME PITA'S



Hoofdgerecht



2 Personen



30 minuten

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden Celcius (of gebruik een broodrooster) en verwarm de pitabroodjes zoals aangeven op de verpakking.

Snijd de aubergine, courgette en paprika in blokjes van 1 bij 1 centimeter. Hak de knoflook grof. Snijd de bleekselderij in reepjes van 0,5 centimeter.

Verhit olie in een hapjespan en fruit hierin de knoflook en selderij 2 minuten al omscheppend. Voeg de kipfilet toe en bak in 5 minuten aan beide kanten goudbruin. Voeg de aubergine, courgette en paprika toe. Bak deze 5 minuten mee. Schep regelmatig om.

Voeg de tomatenblokjes, linzen, oregano en chilipoeder toe. Roer regelmatig en laat 10 minuten gaar stoven.

Meng op het laatste de kappertjes en de balsamico azijn door de Caponata.

Breng op smaak met peper en zout en serveer met de warme pita's.

Ingrediënten

- 1 kleine aubergine
- 1 kleine courgette
- 1/2 rode paprika
- 2 tenen knoflook
- 2 stengels bleekselderij
- 1 el olijfolie
- 100 tot 150 g kipfiletblokjes
- 1 blik tomatenblokjes (400 g)
- 1 el gedroogde oregano
- 1/2 tl chilipoeder
- 1 blikje/potje linzen (200 g)
- 1 el kappertjes
- 1 el balsamico azijn
- 2 volkoren pitabroodjes
- peper en zout

