



Low carb salade met kip en peer

met pompoen en rode biet



20-30min



2 personen

Vandaag staat er een kleurrijke en voedzame salade op het menu, want zeg nou zelf: dit ziet er uit als een feestje op je bord. Je krijgt heerlijke geroosterde groentes zoals rode biet en Hokkaido-pompoen, die aardse smaken combineren met het zoet van de peer, verse dragon en geroosterde pompoenpitten. Een heerlijk bijgerecht bij de mals gebraden kipfilet!

Wat je van ons krijgt

- 1 kleine Hokkaido-pompoen
- 1 rode biet
- 1 rode ui
- 1 kuipje grove mosterd ¹⁰
- 1x babyromanasla
- 1 kipfilet
- 25g pompoenpitten
- 1 peer
- 5g verse dragon

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote ovenvaste pan
- kleine koekenpan
- dunschiller

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 662kcal, vet 33.8g, koolhydraten 44.8g, eiwit 38.8g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (of 220°C) - haal eerst de bakplaat eruit. Snijd de **pompoen** doormidden, verwijder de pitten en draden en snijd het **vruchtvlees** in 1-2cm grote blokjes. Schil de **bieten** en snijd ze in partjes (ze geven af, dus draag evt. handschoenen). Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes.



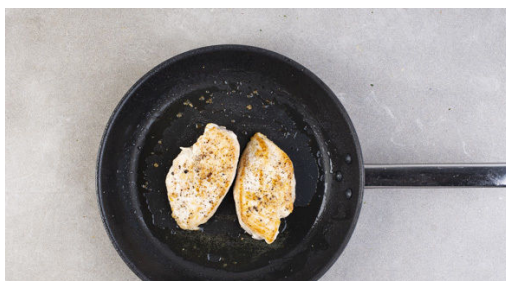
2. Groenten roosteren

Verdeel de **pompoen, bieten** en **ui** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 2tl olijfolie en een snuf peper en zout. Rooster 15-20min in de oven tot de **groenten** knapperige randjes hebben.



3. Dressing maken

Klop een **dressing** van de **mosterd**, 2el olijfolie, 2el azijn, 2el water en een snuf peper, zout en suiker. Snijd de **sla** overdwers in dunne reepjes.



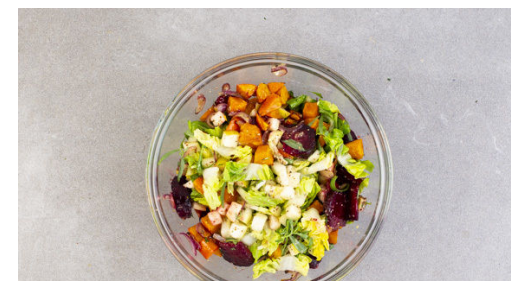
4. Kip braden

Dep de **kipfilet** droog, snijd 'm in **2 platte filets** en wrijf in met peper en zout. Verhit een middelgrote (ovenvaste) koekenpan met 1tl olijfolie op middelhoog vuur. Braad het **vlees** 1-2min per kant stevig aan. Zet de pan in de oven en gaar nog 8-10min. Als je geen ovenvaste pan hebt kun je de **kip** in een ovenschaal doen.



5. Pompoenpitten roosteren

Rooster de **pompoenpitten** in een droge, kleine koekenpan 2-4min tot ze goudbruin zijn en een ploppend geluid maken. Haal uit de pan en laat afkoelen. Verwijder het klokhuis en snijd de **peer** in kleine blokjes. Meng ze met de **dressing**.



6. Salade mengen

Hussel de **ovengroenten** voorzichtig om met de **sla** en **peer in dressing** en breng de **salade** op smaak met peper en zout. Snijd de **kip** in plakken en serveer ze bovenop de salade. Scheur de **dragonblaadjes** er losjes boven en bestrooi met de **pompoenpitten**.