

DINNERLY



Spinazie-crêpes met cajunkip en pittige sinaasappelsalsa



ca. 50min



2 personen

Crêpes zijn net pannenkoeken, maar dan Frans en heel dun. Vandaag maken we ze nog specialer en kleuren ze knalgroen met spinazie! Je serveert ze met malse, pittige kip, geroosterde broccoli en fruitige salsa van sinaasappel en zoete chilisaus. Heerlijk fris, kruidig én het ziet er mooi uit!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 kippendijen met bot en vel
- 1 zakje cajunkruiden
- 1 broccoli
- 100g babyspinazie
- 150g tarwebloem ²
- 1 onbehandelde sinaasappel
- 50ml zoete chilisaus

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 ei ¹
- 250ml melk ³
- zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- oven met ovenschaal
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- staafmixer met beker
- garde
- soeplepel

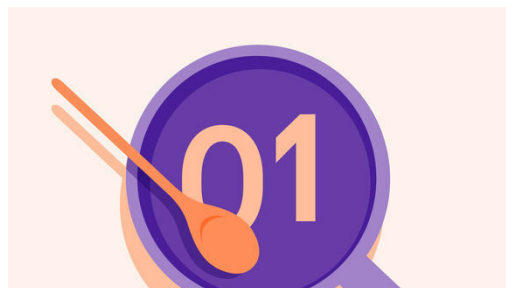
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

eieren (1), gluten (2), melk (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

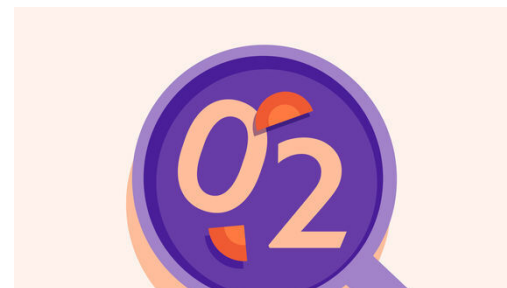
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 954kcal, vet 45.9g, koolhydraten 88.0g, eiwit 47.5g



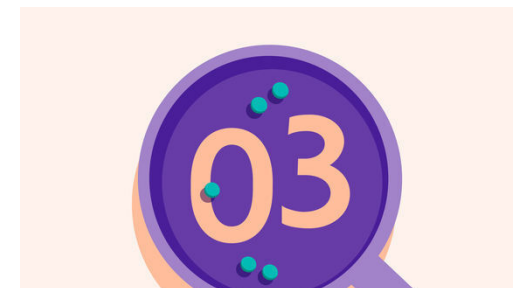
1. Vlees bakken

Verwarm de oven voor op 230°C (210°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Dep het **vlees** droog en meng het in een kleine ovenschaal met de **kruidenmix**, 1el plantaardige olie en een flinke snuf zout en suiker. Leg het **vlees** met de huid naar boven, zet de ovenschaal onder in de oven en bak 20-25min. Draai het **vlees** om en bak nog 10-15min, tot het goudbruin en krokant is.



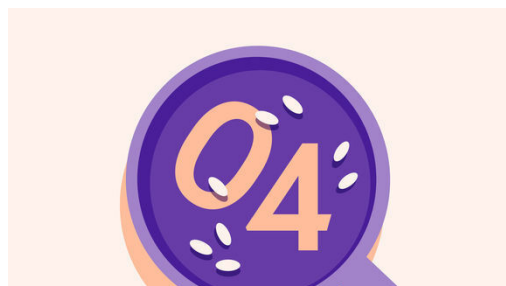
2. Broccoli bakken

Snij ondertussen de **broccoli** in hapklare roosjes. Meng ze op een bakplaat met bakpapier met ½el plantaardige olie en een flinke snuf zout. Zet de plaat na 15min baktijd bij het **vlees** in de oven en bak de **broccoli** in 10-15min lichtbruin.



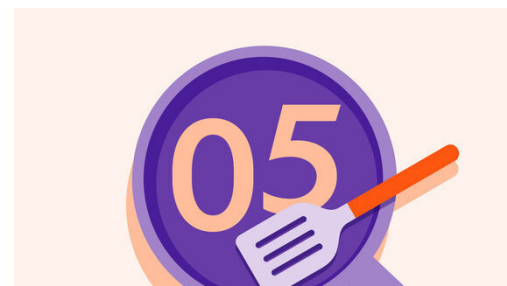
3. Beslag en salsa maken

Doe de **helft van de spinazie** en 250ml melk in een hoge beker, pureer fijn en meng dan met 1 ei. Voeg de **bloem**, ½tl zout en 100ml water toe en klop tot een glad beslag. Schil de **sinaasappel** en snij het **vruchtvlees** in kleine blokjes. Meng de **sinaasappel incl. sap** met de **zoete chilisaus** en 1el azijn en zet opzij.



4. Crêpes bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Schenk er een soeplepel **beslag** in en beweeg de pan zodat het gelijkmatig verdeeld wordt. Bak de **crêpe** ca. 1min, tot de randen krokant worden, draai 'm om en bak tot ie gaar is. Bak met de **rest van het beslag** nog 4-5 **crêpes**.



5. Afmaken en serveren

Verwijder de botten uit het **vlees** en trek het met 2 vorken uit elkaar. Meng de **rest van de spinazie** met de **sinaasappelsalsa**. Beleg de **crêpes** met **spinazie**, het **vlees**, de **broccoli** en **sinaasappelsalsa**. Serveer de **rest van de spinazie** erbij.



6. Smoothie bij het ontbijt

Spinazie over? Die kun je de volgende dag prima in een smoothie verwerken. Zo begin je de dag pas echt goed!