MARLEY SPOON

Kikkererwtensalade met gebakken kip

met feta, komkommer, tomaat en peterselie

ca. 25min 2 personen

Vandaag op tafel: frisse, mediterrane smaken met onze kikkererwtensalade met feta en gebakken kip! De combinatie van knapperige komkommer, frisse tomaten en milde sjalot, afgemaakt met peterselie, is ideaal voor de lente- en zomermaanden en zorgt voor een gebalanceerde smaakervaring. Perfect voor een picknick, een avondje barbecueën of gewoon als lichte maaltijd op warme dagen. Geniet ervan!

Wat je van ons krijgt

- 1 blik biologische kikkererwten
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje sumak
- 1 sjalotje
- 2 kroppen babyromanasla
- 1 komkommer
- 2 tomaten
- 1x kipstukjes
- 100g feta [1]
- 10g verse peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- citruspers
- zeef

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

Allergenen
melk (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie
calorieën 856kcal, vet 52.9g, koolhydraten 49.4g, eiwit 43.8g

1. Kikkererwten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Spoel de **kikkererwten** af in een zeef met koud water en laat uitlekken. Dep de **kikkererwten** dan goed droog met wat keukenpapier, zo worden ze straks lekker knapperig in de oven.

2. Kikkererwten roosteren

Meng de **kikkererwten** op een bakplaat met bakpapier met 1el olijfolie, de **helft van de kruidenmix** en een flinke snuf peper en zout. Laat de **kikkererwten** ca. 20min in de oven garen. Schep ze dan een keer om en rooster ze in nog ca. 5min goudbruin en gaar.

3. Dressing maken

Rasp de **helft van de citroenschil** fijn en pers de **afgeraspte helft** uit. De **rest van de citroen** heb je niet nodig voor dit recept. Klop 2el olijfolie, het **citroensap**, de **citroenrasp**, een **flinke snuf sumak** en een flinke snuf peper, zout en suiker tot een **dressing**.

4. Groente snijden

Halveer en pel het **sjalotje** en snijd in dunne reepjes. Snijd de **romanasla** in de lengte doormidden en dan overdwars in reepjes, verwijder de stronk. Snijd de **komkommer** in de lengte in vieren en dan in dunne plakjes. Snijd de **tomaten** in grove stukjes. Meng de **groente** goed met de **dressing**.

5. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak het **vlees** in 4-6min rondom goudbruin en gaar. Kruid met een flinke snuf peper en zout.

6. Salade maken

Meng na het einde van de baktijd de **helft van de kikkererwten** met de **salade**. Verkruimel de **feta** over de **salade**. Snijd de **peterselie incl. steeltjes** fijn, verwijder hierbij de onderste helft van de steeltjes. Top de **salade** met de **rest van de kikkererwten** en de **kip** en bestrooi met de **peterselie**.