



Kleurrijke salade met kipstukjes

met spruitjes, peer en pecannoten



ca. 30min



2 personen

Wij zijn dol op deze plantaardige kipstukjes. Je maakt er vandaag een kleurrijke salade mee, waarin de lekkerste wintergroenten vertegenwoordigd zijn. En na één hap ben je vast net zo'n grote fan als wij van de romige dressing gemaakt van vegan mayo en uienmarmelade.

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 200g spruitjes
- 1x uienmarmelade ¹²
- 2 zakjes vegan mayonaise ^{10,12}
- 1 rode kool
- 1 pakje vegan kipstuckjes ⁶
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1 peer
- 25g pecannoten ¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- 2el grove mosterd ¹⁰
- zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- dunschiller

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

Kooktip

Je kunt de salade met wat versgemalen peper bestrooien en dan voorzichtig omscheppen.

Allergenen

soja (6), mosterd (10), zwaveldioxide en sulfieten (12), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 753kcal, vet 47.6g, koolhydraten 47.3g, eiwit 25.1g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Schil de **zoete aardappel** en snijd 'm in stukjes van 1-2cm. Snijd de **spruitjes** doormidden.



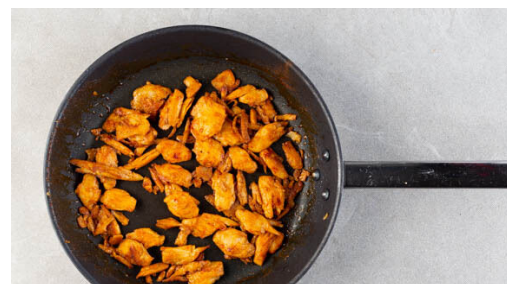
2. Groenten roosteren

Leg de **aardappelstukjes** en **spruiten** op een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1el olijfolie en een snuf zout. Verdeel gelijkmatig en rooster de **groenten** in 12-15min goudbruin in de oven. Schep halverwege om.



4. Kool voorbereiden

Snijd de **helft van de rode kool** in fijne reepjes. Doe de **rodekoolreepjes** met een snuf zout in een kom en kneed de **kool** in ca. 1min zacht. Hussel om met de **helft van de dressing**. De **rest van de rode kool** heb je niet nodig voor dit recept.



5. Vegan kip bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **kipstukjes** met de **helft van het paprikapoeder** en een snuf zout in 4-6min goudbruin en krokant.



3. Dressing maken

Meng een **dressing** van de **uienmarmelade**, **mayonaise**, 2el grove mosterd, 2el azijn, 4el water en een snuf zout. **Tip:** je kunt ook gewone mosterd gebruiken als je geen grove mosterd hebt.



6. Peer snijden

Schil evt. de **peer**, verwijder het klokhuis en snijd 'em in partjes. Meng met 1el azijn om verkleuren te voorkomen. Hak de **pecannoten** grof. Serveer de **kipstukjes** met de **ovengroenten**, de **rode kool** en de **peer**. Besprenkel met de **rest van de dressing** en bestrooi met de **pecannoten**.