



Sinaasappelkip met risonisalade

met olijven, venkel en peterselie



ca. 25min



2 personen

Vanavond maak je een reis naar Italië, met deze kipdijfilets op risonisalade. Je gaart de kip in een heerlijke sinaasappelsaus, die je vervolgens door de salade roert. Erbij lekker veel smaakmakers zoals venkel, olijven en natuurlijk harde kaas.

Wat je van ons krijgt

- 3 kipdijfilets
- 1 sinaasappel
- 10g verse peterselie
- 1 zakje groene olijven
- 1 wortel
- 1 venkel
- 200g risoni ¹
- 1 blokje harde kaas ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- grote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker

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

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 911kcal, vet 34.4g, koolhydraten 93.5g, eiwit 53.5g



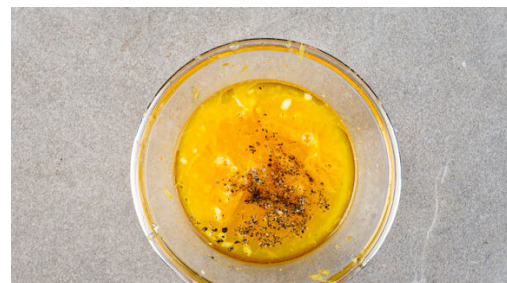
1. Kip aanbraden

Dep de **kipdijfilets** droog en wrijf ze in met een snuf zout en peper. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en braad de **kip** in 3-4min per kant goudbruin aan. Schep de **kip** op een bord en houd de pan met de **braadvetten**.



4. Saus koken

Voeg de **saus** toe aan de koekenpan en roer de **bakresten** los. Voeg de **kip** weer toe en laat het geheel op laag vuur 3-4min sudderen, tot de **helft van de vloeistof** verdampt is. Schep het **vlees** uit de pan en meng de **saus** met de **salade**.



2. Sinaasappel uitpersen

Pers de **sinaasappel** uit. Meng het **sinaasappelsap** met 1el azijn, 1tl olijfolie, 1tl suiker en 1/2tl zout, zodat er een **dunne saus** ontstaat.



5. Pasta garen

Zet de pan terug op middelhoog vuur en bak de **risoni** ca. 1min. Blus af met 400ml water en breng op smaak met een flinke snuf zout en peper. Breng aan de kook en laat 7-10min zachtjes koken, tot de **pasta** beetgaar is en vrijwel alle vloeistof heeft opgenomen. Neem de pan van het vuur en laat iets afkoelen.



3. Salade voorbereiden

Hak de **peterselie incl. steeltjes** en de **olijven** grof. Schil de **wortel** en schaaft er lange linten van met een dunschiller of kaasschaaf. Pluk het **venkelloof** en snijd de **venkel** in vieren. Verwijder de stronk en snijd de **venkel** in dunne reepjes. Meng de **venkelreepjes** met de **wortel**, **3/4e van de peterselie** en **3/4e van de olijven**.



6. Afmaken & serveren

Snijd de **kip** evt. in repen. Schaaft de **kaas**. Schep de **pasta** door de **salade** en serveer met het **vlees** er bovenop. Bestrooi met de **rest van de olijven**, de **rest van de peterselie**, de **kaas** en het **venkelloof**.