



Ovengebakken kip met tapenade en feta

en een snelle salade met pompoenpitten



30-40min



2 personen

Haal het mediterrane gevoel in huis! In dit recept maak je zelf een tapenade van tomaat, knoflook en peterselie, en daar bedek je de malse kipfilets mee. Om het helemaal decadent te maken strooi je er wat feta overheen en bak je het geheel in de oven. Nog een frisse, knapperige salade erbij en het feest kan beginnen.

Wat je van ons krijgt

- 1 kipfilet
- 1 teen knoflook
- 2 tomaten
- 10g verse peterselie
- 1 zakje zwarte olijven
- 1 zakje gedroogde oregano
- 25g pompoenpitten
- 1 zakje za'atar ¹¹
- 50g feta ⁷
- 1 bosje radijsjes
- 100g veldsla

Wat je thuis nodig hebt

- mosterd ¹⁰
- honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker

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

Kooktip

Als je geen staafmixer hebt, kun je de ingrediënten voor de tapenade ook fijn hakken.

Allergenen

melk (7), mosterd (10), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 599kcal, vet 42.3g, koolhydraten 13.9g, eiwit 39.1g



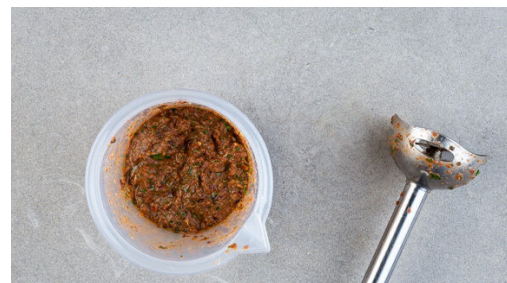
1. Kip snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in **2 platte filets**.



4. Kip roosteren

Verhit de gebruikte koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Braad de **kipfilets** in 1-2min per kant stevig aan. Bestrooi met een snuf zout en peper en leg op een bakplaat met bakpapier. Verdeel de **tapenade** over de **kipfilets** en verkruiemel de **feta** erover. Rooster 5-7min in de oven, tot de **kip** gaar is en de **feta** zacht is.



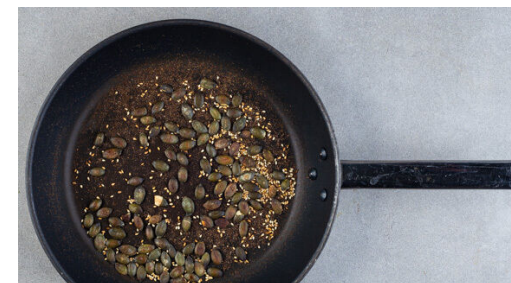
2. Tapenade maken

Pel en hak de **knoflook** grof. Snijd **1 tomaat** in vieren. Hak de **helft van de peterselie incl. steeltjes** grof. Doe de **olijven**, de **knoflook**, **1 stuk tomaat** en de **gehakte peterselie** in een hoge (maat)beker met **1el oregano**, 1el olijfolie en een snuf zout en peper. Pureer tot een **tapenade** (zie tip, links).



5. Salade maken

Snijd de **radijsjes** in plakjes en snijd de **rest van de tomaten** in kleine blokjes. Hak de **rest van de peterselie incl. steeltjes** fijn. Meng de **radijsjes**, de **tomaat** en de **peterselie** met de **veldsla** en de **pompoenpitten**.



3. Pompoenpitten roosteren

Rooster de **pompoenpitten** in 2-4min goudbruin in een grote koekenpan zonder vet. Voeg op het laatste de **za'atar** toe en bak ca. 20sec mee. Schep op een bord en veeg de pan schoon.



6. Dressing kloppen

Klop een **dressing** van 1el olijfolie, 1el azijn, 1tl mosterd en 1tl honing. Breng op smaak met zout en peper en Meng de **dressing** met de **salade**. Serveer de **salade** met de **kip**.