



Kruidige kip in oreganosaus

op een salade met feta en hazelnoten



30-40min



2 personen

Het is geen simpele opgave om het bord te moeten delen met deze malse kipfilets in zelfgemaakte oreganosaus. Maar we hebben toch de perfecte combinatie weten te vinden: deze bijbehorende salade van gegrilde zomergroenten, verkruimelde feta, verse oregano en crunchy hazelnoten is helemaal tegen deze uitdaging opgewassen.

Wat je van ons krijgt

- 25g hazelnoten ¹⁵
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 5g verse oregano
- 1 kipfilet
- 100g feta ⁷
- 100g mesclun

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- grote koekenpan

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

Allergenen

melk (7), noten (15), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 581kcal, vet 39.5g, koolhydraten 15.4g, eiwit 40.9g



1. Hazelnoten roosteren

Verhit een grote, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **hazelnoten** in 1-2min goudbruin. Neem ze uit de pan, laat iets afkoelen en hak ze grof.



2. Groenten snijden

Snijd de **courgette** en **aubergine** in de lengte in dunne plakken. Bestrooi de **groenteplakken** met 1/2tl zout, laat 1-2min staan en dep ze droog.



3. Groenten bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **groenteplakken** in 2-3min per kant licht gebruid. Bestrooi ze daarna met zout en peper. Pluk de **oreganoblaadjes** van **2 takjes** en meng ze met 1el olijfolie en 1el balsamicoazijn. Schep de **groenteplakken** om met de **oreganodressing**, schep alles op een bord en zet opzij.



4. Vlees braden

Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in **2 platte filets**. Bestrooi met een snuf zout en peper. Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en braad de **kip** in 2-3min per kant stevig aan. Neem met de **braadsappen** uit de pan en zet opzij.



5. Vlees glaceren

Zet de pan terug op middelhoog vuur. Voeg **1 oreganotakje** toe met 2el water, 1el balsamicoazijn, 1tl suiker en een snuf peper en zout. Laat de **sous** een beetje inkoken. Neem de pan van het vuur, voeg de **kipfilets incl. braadsappen** weer toe en wentel ze door de **sous**. Vis het **oreganotakje** eruit.



6. Afmaken en serveren

Verkruiemel de **feta**. Rits de **rest van de oregano** van de takjes en hak grof. Meng de **oregano** met de **slamelange** en de **groenteplakken** en proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Snijd de **kip** in plakken. Verdeel de **salade** en de **kip** over de borden en bestrooi met de **hazelnoten** en de **feta**. Besprenkel met de **oreganosaus**.