



Gegrilde kip met geroosterde maïskolven

met aardappelwedges en groene salsa



ca. 40min



2 personen

Deze maaltijd is perfect om de zomer mee in te luiden. Bij lekker weer kun je de kip zelfs grillen op de barbecue. Mocht het regenen - en eerlijk, die kans is altijd aanwezig - dan trek je gewoon een grillpan tevoorschijn. Je serveert de gemarineerde, gegrilde kip met ovengeroosterde aardappelwedges, maïskolven en een smakelijke groene salsa.

Wat je van ons krijgt

- 2 verse maïskolven
- 1 zakje vastkokende aardappels
- 2 tenen knoflook
- 1 kipfilet
- 1 zakje komijnpoeder
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 10g verse koriander
- 1 rode chilipeper
- 1 bosui
- 1 limoen
- 2 tomaten

Wat je thuis nodig hebt

- 2tl honing
- 1el mayonaise ³
- peper en zout
- suiker
- 40ml plantaardige olie
- 5ml azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grillpan
- staafmixer met beker
- knoflookpers
- keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 680kcal, vet 31.8g, koolhydraten 59.6g, eiwit 37.9g



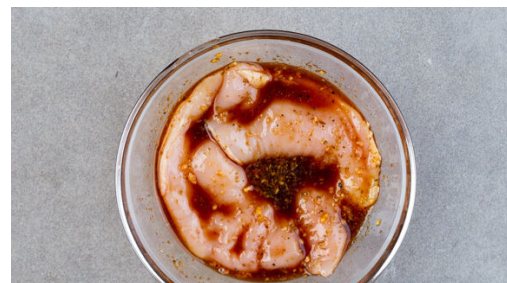
1. Groenten roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd **elke maïskolf** in 4 stukken. Snijd de **aardappels incl. schil** in stukken van ca. 2cm. Verdeel de **maïs** en **aardappels** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olie, 1/2tl zout en een snuf peper. Rooster 25-30min in de oven.



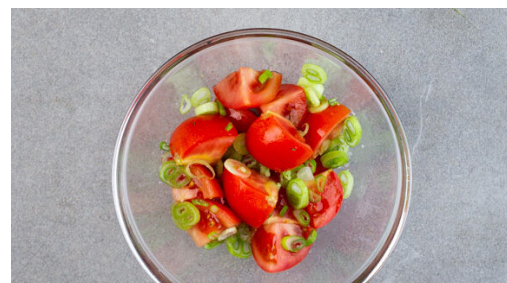
4. Salsa afmaken

Doe de **limoenrasp** in een hoge (maat)beker, met de **witte bosui**, de **helft van de chilipeper** (of meer naar smaak), **3/4e van de koriander**, de **rest van de knoflook**, het **limoensap**, 1el mayonaise, 2el water en een flinke snuf zout en suiker. Pureer met een staafmixer en proef of je nog zout en peper wil toevoegen.



2. Kip marineren

Steek de barbecue aan, of zet een grillpan klaar. Pel en druk de **knoflook** door een knoflookpers. Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in **2 platte filets**. Meng **2/3e van de knoflook** met **1/2tl komijn**, de **sojasaus**, 2tl honing, 1tl azijn en een snuf peper. Wentel de **kip** erin om en zet opzij om te marineren.



5. Tomatensalade maken

Snijd de **tomaten** in blokjes en schep om met de **groene bosui**, 2tl olie, 1tl azijn, een snuf suiker en een flinke snuf zout en peper.



3. Salsa maken

Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Snijd de **chilipeper** in de lengte doormidden, verwijder de zaadlijsten als je niet van pittig houdt en snijd 'm in dunne reepjes. Snijd het **wit** en het **groen van de bosui** apart van elkaar in dunne ringen. Rasp de **limoenschil** fijn, pers **1 limoenhelft** uit en snijd de **andere helft** in partjes.



6. Kip grillen

Verhit de grillpan op hoog vuur met 1el olie. Gril de **kip** in ca. 3min per kant goudbruin en gaar in de pan (of op de barbecue). Serveer de **kip** met de **maïs**, **aardappels** en **tomatensalade**. Geef de **salsa** en **limoenpartjes** erbij en bestrooi met de **rest van de koriander**.