

DINNERLY



Kipreepjes op pikante spinaziesalade met ui, appel en ciabatta



20-30min



2 personen

Wist je dat de dij het malste, sappigste en misschien wel lekkerste deel van de kip is? Wij sturen 'm voor het gemak alvast zonder bot op. Zo hoef je 'm alleen nog maar goudbruin te braden en op je frisse salade met appel, rode ui en milde babyspinazie te serveren. Je maakt er een pikante dressing en lekker knapperig knoflookbrood bij. Geniet ervan!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 ciabatta's ^{1,6,7}
- 2 kippendijfilets
- 1 rode ui
- 1 minikomkommer
- 1 appel
- 1 zakje cajunkruiden
- 100g babyspinazie

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el boter ⁷
- 2el mayonaise ³
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- bakkwast

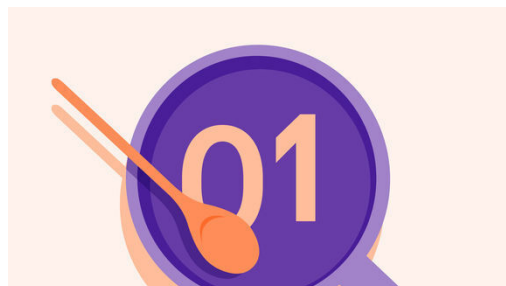
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

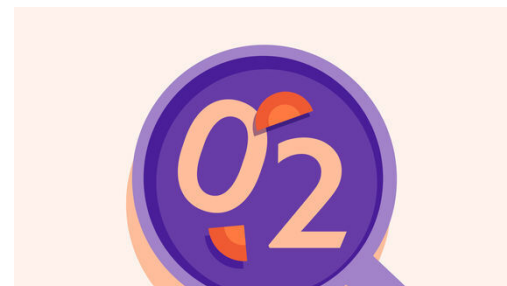
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 613kcal, vet 37.0g, koolhydraten 46.0g, eiwit 23.2g



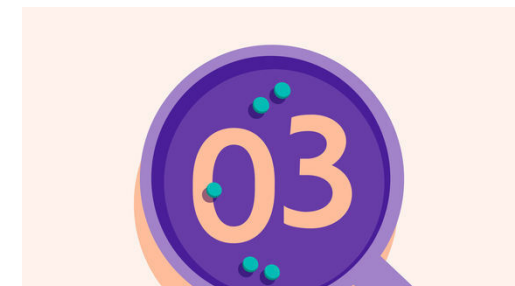
1. Knoflookboter maken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Pel 1 teen knoflook en rasp 'm fijn (of gebruik een knoflookpers). Laat 1el boter smelten in een kleine kookpan op middelhoog vuur. Haal de boter van het vuur en meng met de knoflook en een snuf peper en zout.



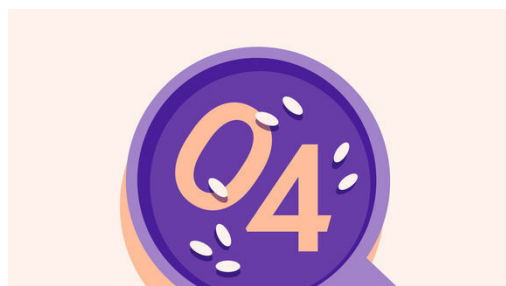
2. Knoflookbrood bakken

Snij de **ciabatta's** in sneetjes van ca. 1cm dik, maar snij ze niet helemaal door. Bestrijk de snijkanten met de knoflookboter en leg de **broodjes** op een bakplaat met bakpapier. Bak ze 5-7min in de voorverwarmde oven, tot ze goudbruin zijn.



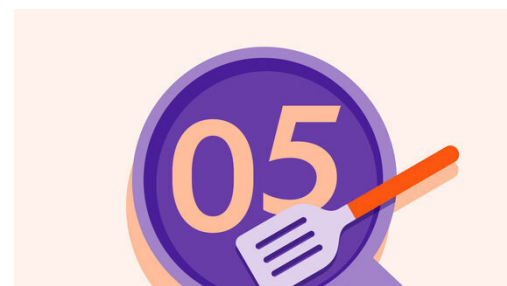
3. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en kruid het aan beide kanten met peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur. Bak het **vlees** 3-4min per kant, tot het gaar is.



4. Ingrediënten snijden

Pel en halveer de **ui** en snij 'm in dunne plakken. Doe de **ui** in een kom en bedek met water. Snij de **komkommer** in de lengte doormidden en dan overdwars in dunne plakken. Verwijder het klokhuis uit de **appel** en snij het **vruchtvlees** in dunne plakken.



5. Afmaken en serveren

Giet de **ui** af en snij het **vlees** in repen van ca. 1cm breed. Maak een **dressing** van de **kruidenmix**, 2el mayonaise, 1el azijn en een snuf peper en zout. Meng de **dressing** met de **spinazie**, **ui**, **komkommer**, **appel** en het **vlees**. Serveer de **salade** met het **knoflookbrood**.



6. Mild, milder, mildst

Waarom laten we de ui eigenlijk in water weken, voordat we 'm aan de salade toevoegen? Heel eenvoudig: zo wordt ie een beetje milder en smaakt niet zo scherp in je salade. Als het nóg milder mag kun je kokend water over de ui gieten, dan wordt ie niet alleen minder scherp, maar ook zachter van textuur.