



## Salade met kip en peer

low carb met pompoen en rode biet



20-30min



2 personen

Vandaag staat er een kleurrijke en voedzame salade op het menu, want zeg nou zelf: dit ziet er uit als een feestje op je bord. Je krijgt heerlijke geroosterde groentes zoals rode biet en Hokkaido-pompoen, die aardse smaken combineren met het zoet van de peer, verse dragon en geroosterde pompoenpitten. Een heerlijk bijgerecht bij de mals gebraden kipfilet!

### Wat je van ons krijgt

- 1 kleine Hokkaido-pompoen
- 1 rode biet
- 1 rode ui
- 1x babyromanasla
- 1 kipfilet
- 25g pompoenpitten
- 1 peer
- 5g verse dragon

### Wat je thuis nodig hebt

- 1½el grove mosterd <sup>10</sup>
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

### Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote ovenvaste pan
- kleine koekenpan
- dunschiller

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

#### Allergenen

mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

#### Voedingswaarde per portie

calorieën 662kcal, vet 33.8g, koolhydraten 44.8g, eiwit 38.8g



#### 1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (of 220°C) - haal eerst de bakplaat eruit. Snijd de **pompoen** doormidden, verwijder de pitten en draden en snijd het **vruchtvlees** in 1-2cm grote blokjes. Schil de **bieten** en snijd ze in partjes (ze geven af, dus draag evt. handschoenen). Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes.



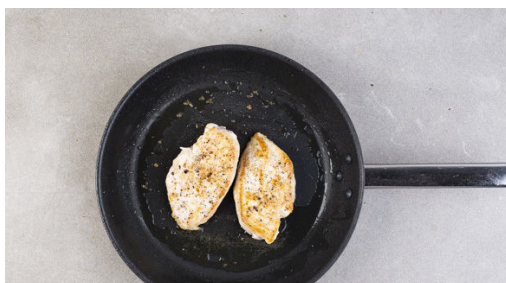
#### 2. Groenten roosteren

Verdeel de **pompoen, bieten** en **ui** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 2tl olijfolie en een snuf peper en zout. Rooster 15-20min in de oven tot de **groenten** knapperige randjes hebben.



#### 3. Dressing maken

Klop een **dressing** van 1½el grove mosterd, 2el olijfolie, 2el azijn, 2el water en een snuf peper, zout en suiker. Snijd de **sla** overdwers in dunne reepjes.



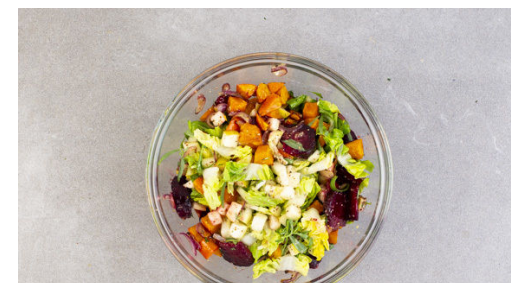
#### 4. Kip braden

Dep de **kipfilet** droog, snijd 'm in **2 platte filets** en wrijf in met peper en zout. Verhit een middelgrote (ovenvaste) koekenpan met 1tl olijfolie op middelhoog vuur. Braad het **vlees** 1-2min per kant stevig aan. Zet de pan in de oven en gaar nog 8-10min. Als je geen ovenvaste pan hebt kun je de **kip** in een ovenschaal doen.



#### 5. Pompoenpitten roosteren

Rooster de **pompoenpitten** in een droge, kleine koekenpan 2-4min tot ze goudbruin zijn en een ploppend geluid maken. Haal uit de pan en laat afkoelen. Verwijder het klokhuis en snijd de **peer** in kleine blokjes. Meng ze met de **dressing**.



#### 6. Salade mengen

Hussel de **ovengroenten** voorzichtig om met de **sla** en **peer in dressing** en breng de **salade** op smaak met peper en zout. Snijd de **kip** in plakken en serveer ze bovenop de salade. Scheur de **dragonblaadjes** er losjes boven en bestrooi met de **pompoenpitten**.