



Low carb gebraden kip met amandelen

en knoflookpaddenstoelen op rode mosterdsla



20-30min



2 personen

Wel eens gehoord van mizuna? Dat is de naam voor Japanse mosterdsla. Deze gezonde bladgroente met een mild peperige smaak is familie van de raapsteel en verschijnt zowel in het rood als het groen. Je kunt dit heerlijke blaadje niet alleen rauw eten, maar ook in warme bereidingen verwerken. Vandaag zet onze Chef Elisabeth dit blaadje in het zonnetje in een salade met malse kip, gebakken paddenstoelen en verse kruiden.

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 250g champignons
- 1 kipfilet
- 2 eieren³
- 10g verse kruidenmix: bieslook & platte peterselie
- 1 kuipje yoghurt⁷
- 25g amandelschaafsel¹⁵
- 80g rode mosterdsla¹⁰

Wat je thuis nodig hebt

- 1½el grove mosterd¹⁰
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- keukenrasp

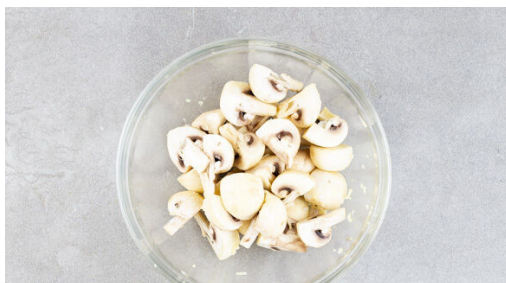
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

eieren (3), melk (7), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

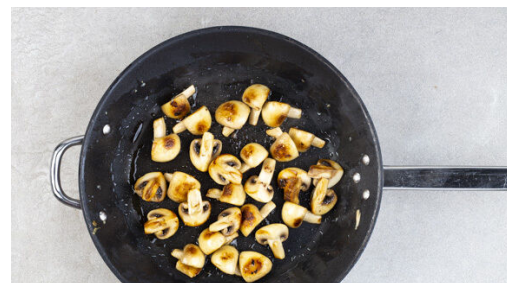
Voedingswaarde per portie

calorieën 608kcal, vet 41.8g, koolhydraten 13.4g, eiwit 45.6g



1. Champignons snijden

Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Snijd de **champignons** in vieren en meng ze met **¾ van de knoflook** en 1el olijfolie. Bewaar de **rest van de knoflook** voor de **dressing**.



2. Champignons bakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur. Bak de **champignons** 6-7min en schep ze daarbij zo min mogelijk om. Zo worden ze mooi goudbruin. Schep de **champignons** op een bord en bestrooi ze met peper en zout. Veeg de koekenpan schoon.



3. Kip braden

Dep de **kip** droog en snijd het **vlees** in **2 platte filets**. Wrijf in met peper en zout en zet de gebruikte koekenpan terug op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Braad de **kip** in 4-5min per zijde goudbruin en gaar. Haal de pan van het vuur.



4. Eieren koken

Doe de **eieren** in een kleine kookpan en schenk er warm kraanwater bij tot ze onderstaan. Doe een deksel op de pan en breng het water aan de kook. Draai het vuur laag en kook de **eieren** 5-6min voor een zachte dooier en 7-8min voor een harde dooier. Giet af en laat de **eieren** schrikken onder koud water.



5. Dressing kloppen

Hak de **peterselie met steeltjes** fijn en snijd of knip de **bieslook** in ringetjes. Meng de **verse kruiden** met de **helft van de yoghurt**, 1½el grove mosterd, 1el olijfolie, 2el azijn, 1el water, ½tl zout en een snuf peper. Roer de **rest van de yoghurt** los met de **rest van de knoflook** en een snuf zout. Pel de **eieren** en snijd ze in de lengte in vieren.



6. Salade afmaken

Hak de **amandelen** grof. Hussel de **mosterdsla** om met de **kruidenyoghurt**. Snijd de **kip** in plakken en de **eieren** in partjes en serveer samen met de **champignons** op de **salade**. Besprenkel met **knoflookyoghurt** en bestrooi met de **amandelen**.