



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

- 250g champignons
- 1 teen knoflook
- 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

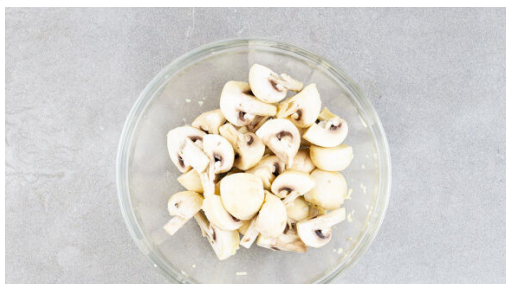
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

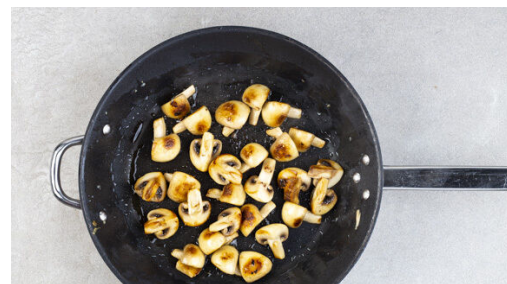
Voedingswaarde per portie

calorieën 587kcal, vet 39.4g, koolhydraten 13.3g, eiwit 46.1g



1. Champignons snijden

Schrob evt. de **champignons**. Pel de **knoflook** fijn en rasp of pers deze heel 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, droge 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 een snuf peper en zout. Veeg de koekenpan schoon.



3. Kip braden

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snijd het in **2 platte filets**. Wrijf deze in met peper en zout en zet de gebruikte koekenpan terug op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Braad het **vlees** 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 onder staan. Doe een deksel op de pan en breng het water aan de kook. Draai dan het vuur lager 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 incl. steeltjes** fijn en snijd of knip de **bieslook** in smalle ringen. Meng deze **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 **vlees** in plakken en serveer samen met de **champignons** en de **eieren** op de **salade**. Besprenkel met **knoflookyoghurt** en bestrooi met de **amandelen**.