



V2: biologische cajunkip met krieltjes

met rucolasalade en rokerige amandeldip



20-30min



2 personen

De Cajuns uit de Amerikaanse staat Louisiana staan bekend om hun eenvoudige, maar uiterst smakelijke keuken. Bekende ingrediënten als kipfilet, krieltjes en frisse salade worden al snel een feestmaal dat zijn bijzondere kick krijgt van een romige gerookte amandelsaus en kruidige specerijen.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje krieltjes
- 25g gerookte amandelen ¹⁵
- 1 komkommer
- 2 tomaten
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 2 biologische kipfilets
- 1 zakje cajunkruiden
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 50g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- staafmixer met beker
- vergiet

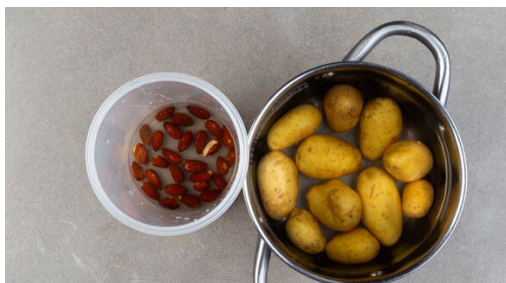
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 718kcal, vet 27.6g, koolhydraten 57.0g, eiwit 11.6g



1. Krieltjes koken

Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **krieltjes**. Doe de **amandelen** in een hoge (maat)beker en schenk er water bij tot ze net onder staan. Voeg de **krieltjes incl. schil** toe aan het kokende water en kook ze in 15-18min gaar. Giet af in een vergiet.



4. Kip braden

Dep de **kipfilets** droog, snijd ze in reepjes en bestrooi met een flinke snuf peper en zout. Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur. Voeg de **kip** en **ui** toe en bak in 4-5min rondom goudbruin en gaar. Voeg **1-2tl cajunkruiden** toe en breng de **kip** verder op smaak met peper en zout.



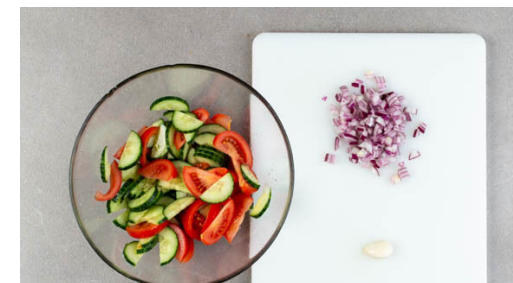
2. Dressing maken

Klop een **dressing** van 1el olijfolie, 1el lichte azijn, 1tl honing en een snuf peper en zout.



5. Saus pureren

Doe de **knoflook** en **1el yoghurt** in de maatbeker bij de **amandelen** (giet ze niet af) en pureer het geheel glad. Roer de **rest van de yoghurt** erdoor en breng de **sous** verder op smaak met peper en zout.



3. Groenten snijden

Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Snijd de **tomaten** in partjes. Hussel de **komkommer** en **tomaat** om met de **dressing** en zet opzij. Pel en hak de **ui** grof. Pel de **knoflook**.



6. Salade afmaken

Voeg de **rucola** toe aan de **komkommer** en **tomaat** en hussel om. Serveer de **salade** met de **krieltjes**, de **kip** en de **sous**.