

MARLEY SPOON



Citroen-tijmkip met krieltjes-venkelsalade



30-40min



2 personen

Aardappelsalade werd voor het eerst in Europa geïntroduceerd door Spaanse ontdekkingsreizigers die de aardappel meebrachten uit Zuid-Amerika. Deze aardappelsalades werden gemaakt door de aardappels in wijn of een mix van azijn en kruiden te koken. Vandaag staat er een variant met frisse venkel op tafel. We combineren de salade van krieltjes met een zacht stukje kip. Lekker!

Wat je van ons krijgt

• 9

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- fijne keukenrasp
- middelgrote kookpan
- oven
- ovenschaal
- vergiet
- waterkoker

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

Allergenen

selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 633kcal, vet 20.8g, koolhydraten 52.4g, eiwit 55.1g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C. Pel en hak de **knoflook** fijn. Pluk de **tijmblaadjes** en doe de steeltjes weg. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Meng de **knoflook**, **tijm**, **1tl citroenrasp**, **1el citroensap**, 1-2el olijfolie in een kom en breng de **marinade** op smaak met peper en zout. Breng ruim water in een waterkoker aan de kook.



4. Aardappels koken

Was en boen intussen de **krieltjes** schoon en snijd grotere exemplaren doormidden. Doe de **krieltjes** met een flinke snuf zout in een middelgrote kookpan en giet er genoeg gekookt water bij tot ze onderstaan. Kook de **krieltjes** in 10-15min gaar. Giet af en laat de **krieltjes** in een vergiet uitstomen.



2. Kip voorbereiden

Dep de **kipfilets** droog en snijd het **vlees** schuin in. Wrijf de **kip** in met peper en zout. Verhit 1el olijfolie in een grillpan of grote koekenpan op hoog vuur en laat de pan goed heet worden. Bak de **kipfilets** 1-2min aan beide kanten tot het **vlees** is dichtgeschroeid.



5. Venkel voorbereiden

Verwijder het **groen** (houd dit evt. ter garnering apart!) en snijd de stronk van de **venkel**. Snijd de **venkel** doormidden en vervolgens in dunne reepjes. Meng de **venkelreepjes** met **1-2el citroensap**, zout en peper in een kom.



3. Kip bakken

Plaats de **kipfilets** in een ovenschaal en verdeel de **tijm-citroenmarinade** erover. Rooster de **kip** 12-15min in de oven tot het **vlees** gaar en goudbruin is.



6. Salade maken

Snijd de **bleekselderij** in dunne schijfjes. Hak de **peterselie** zonder de harde steeltjes grof. Voeg de **gekookte krieltjes**, **peterselie**, **bleekselderij** en 1el olijfolie aan de kom met **venkel** toe en schep om. Leg de **kip** op de borden. Schenk de **achtergebleven marinade** over de **salade**. Serveer de **salade** en **kip**, evt. bestrooid met het **groen van de venkel**.