



V2: Low-carb gegrilde bio-kruidenkip

met venkel-meloensalade en verse dragon



ca. 25min



2 personen

Deze lichte, zomerse maaltijd is perfect voor een iets warmere dag. Je kunt de citroenige biologische kruidenkip op de barbecue gooien, maar grillen in de pan is minstens zo smakelijk. En je houdt je maaltijd lekker koolhydraatarm, door er alleen een frisse salade van venkel, meloen en verse dragon bij te serveren. Smakelijk, licht en ook nog eens snel klaar!

Wat je van ons krijgt

- 1 onbehandelde citroen
- 1 teen knoflook
- 2 biologische kipfilets
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1 meloen
- 1 venkel
- 1 bosui
- 10g verse dragon
- 1 blokje Italiaanse kaas ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- barbecue of grillpan
- keukenrasp

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

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

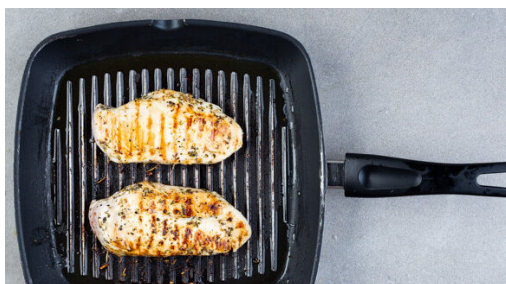
Voedingswaarde per portie

calorieën 724kcal, vet 43.1g, koolhydraten 30.7g, eiwit 55.5g



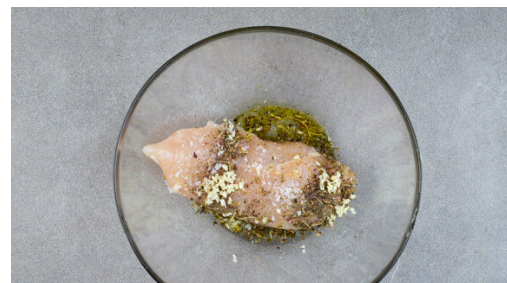
1. Ingrediënten voorbereiden

Steek de barbecue aan als je die wil gebruiken. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Pel en hak de **knoflook** fijn.



4. Kip grillen

Verhit een grillpan op hoog vuur, of leg de **kip** op de barbecue. Grill het **vlees** in 4-5min rondom goudbruin en gaar.



2. Kip marineren

Dep de **kip** droog. Meng 3el olijfolie met **2el citroensap**, de **helft van de kruidenmix**, de **knoflook** en een snuf peper en zout. Wrijf de **kip** in met de **marinade**.



5. Smaakmakers snijden

Snijd de **bosui** in schuine ringen en houd het **wit** en het **groen** apart. Pluk de **dragon** en schaf de **kaas**.



3. Meloen snijden

Halveer de **meloen** en bewaar **1 helft** voor een ander recept. Snijd de **andere helft** doormidden. Snijd het **vruchtvlees** uit de schil en snijd het dan in blokjes. Halveer de **venkel** in de lengte en snijd in dunne reepjes.



6. Salade mengen

Meng de **rest van het citroensap** met 2el olijfolie en een snuf peper en zout. Proef of je nog wat azijn wil toevoegen. Hussel de **meloen**, **venkel**, **witte bosui** en **dragon** om met de **dressing**. Bestrooi de **salade** met de **kaas** en **groene bosui**. Snijd de **kip** in plakken en serveer met de **salade**.