



V1: Fitness-salade met kip en peer

low carb met pompoen en rode biet



20-30min



2 personen

Vandaag staat er een kleurrijke en voedzame salade op het menu, want zeg nou zelf: dit ziet er uit als een feestje op je bord. Je krijgt heerlijke geroosterde groente zoals rode biet en Hokkaidopompoen, die aardse smaken combineren met het zoet van de peer, verse dragon en geroosterde pompoenpitten. Een heerlijk bijgerecht bij de mals gebraden kipfilet!

Wat je van ons krijgt

- 1 Hokkaidopompoen
- 1 rode biet
- 1 rode ui
- 2 kroppen babyromanasla
- 1 kipfilet
- 25g pompoenpitten
- 1 peer
- 10g verse dragon

Wat je thuis nodig hebt

- 1½el grove mosterd ¹⁰
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote ovenvaste pan
- kleine koekenpan
- dunschiller

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

Allergenen

mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

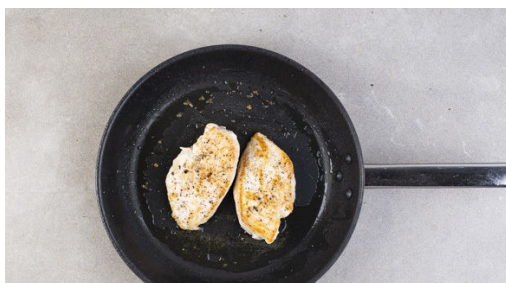
Voedingswaarde per portie

calorieën 635kcal, vet 33.7g, koolhydraten 39.3g, eiwit 38.1g



1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (of 220°C) – haal eerst de bakplaat eruit. Snijd de **pompoen** doormidden, verwijder de pitten en draden en snijd het **vruchtvlees** in 1-2cm grote blokjes. Schil de **rode biet** en snijd ze in partjes (ze geven af, dus draag evt. handschoenen). Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes.



4. Kip braden

Dep de **kipfilet** droog, snijd 'm in **2 platte filets** en wrijf in met peper en zout. Verhit een middelgrote (ovenvaste) koekenpan met 1tl olijfolie op medium tot hoog vuur. Braad het **vlees** ca. 1min per kant stevig aan. Zet de pan in de oven en gaar nog 8-10min. Als je geen ovenvaste pan hebt, kun je de **kip** in een ovenschaal doen.



2. Groente roosteren

Verdeel de **pompoen, rode biet** en **ui** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 2tl olijfolie en een snuf peper en zout. Rooster 15-20min in de oven tot de **groente** knapperige randjes hebben.



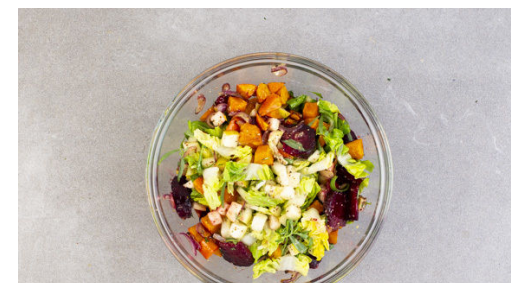
5. Pompoenpitten roosteren

Rooster de **pompoenpitten** in een droge, kleine koekenpan 2-4min tot ze goudbruin zijn en een ploppend geluid maken. Haal uit de pan en laat afkoelen. Verwijder het klokhuis en snijd de **peer** in kleine blokjes. Meng ze met de **dressing**.



3. Dressing maken

Klop een **dressing** van 1½el grove mosterd, 2el olijfolie, 2el azijn, 2el water en een snuf peper, zout en suiker. Snijd de **sla** overdwers in dunne reepjes.



6. Salade mengen

Hussel de **ovengroente** voorzichtig om met de **sla** en **peer in dressing** en breng de **salade** op smaak met peper en zout. Snijd de **kip** in plakken en serveer ze bovenop de salade. Scheur de **helft van de dragonblaadjes** (of meer naar smaak) er losjes boven en bestrooi met de **pompoenpitten**.