



Low carb: kip uit de oven met herfstsalade

met pompoen, pecannoten en feta



30-40min



2 personen

De herfst betovert ons elk jaar weer met zijn adembenemende kleurenspeel. Vandaag breng je de herfstkleuren op je bord. Malse kip nestelt gezellig tegen oranje Hokkaidopompoen aan, terwijl pittige rucola en groene appel voor de groene accenten zorgen. Het feest wordt afgerond met knapperige pecannoten en romige feta. Laat de herfst maar komen!

Wat je van ons krijgt

- 1 Hokkaidopompoen
- 1 zakje goulashkruiden
- 3 kippendijfilets
- 1 groene appel
- 25g pecannoten ¹⁵
- 50g rucola
- 100g feta ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl mosterd ¹⁰
- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 933kcal, vet 67.8g, koolhydraten 40.7g, eiwit 42.5g



1. Pompoen voorbereiden

Verwarm de oven voor op 230°C (210°C hetelucht). Halveer de **pompoen** en schraap de pitten en draden eruit met een lepel. Snijd de **pompoen** in 1-2cm dikke plakken. Hussel om met 1el olijfolie, de **helft van de kruidenmix** en een snuf zout en verdeel over een bakplaat met bakpapier.



4. Dressing maken

Klop een **dressing** van 1el olijfolie, 1el azijn, 1el water, 1tl mosterd, 1tl honing en 2 snuffen zout. Proef en kruid naar smaak met peper.



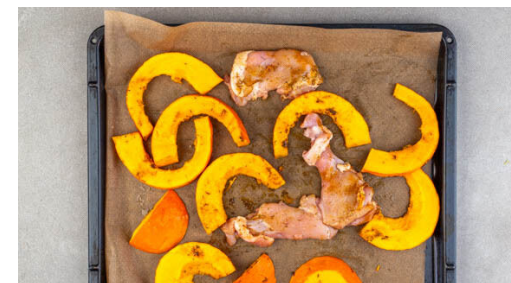
2. Vlees verfijnen

Dep het **vlees** droog en wrijf in met 1el olijfolie, de **rest van de kruidenmix** en 2 snuffen zout.



5. Ingrediënten voorbereiden

Schil de **appel**, verwijder het klokhuis en snijd in ca. 0,5cm dunne schijfjes. Hak de **pecannoten** grof.



3. Vlees en pompoen bakken

Leg het **vlees** bij de **pompoen** op de bakplaat. Bak alles 18-22min in de oven tot de **pompoen** zacht is en het **vlees** licht knapperig en gaar. De gaartijd varieert afhankelijk van de dikte van het **vlees**.



6. Salade mengen

Meng de **appelschijfjes** en **pecannoten** met de **dressing** en schep de **rucola** erdoorheen. Verkrumel de **feta** met je vingers in een kommetje. Verdeel het **vlees**, de **pompoen** en de **salade** over de borden en garneer met de **feta**.