



Low carb V2: Bio-oreganokip uit de oven

en Griekse salade met feta



20-30min



2 personen

Als je op zoek bent naar een snel en fris gerecht met lekker veel groenten en smaak, dan zit je met deze Griekse maaltijd helemaal goed. Hij is koolhydraatarm, gezond en staat ook nog eens in een handomdraai op tafel.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 2 biologische kipfilets
- 1 zakje gedroogde oregano
- 2 tomaten
- 1 komkommer
- 100g feta ⁷
- 1 zakje zwarte olijven

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan

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 595kcal, vet 33.8g, koolhydraten 15.6g, eiwit 59.0g



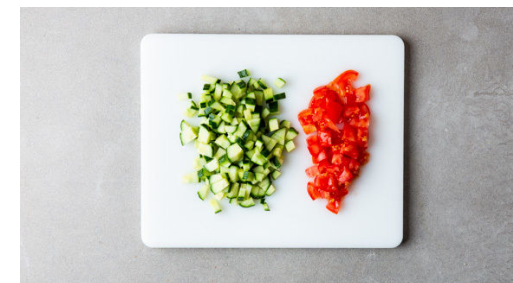
1. Ui snijden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Halveer, pel en snijd de **ui** in hele dunne reepjes. Pel en hak de **knoflook** fijn.



2. Kip braden

Dep de **kipfilets** droog. Verhit een middelgrote koekenpan met 1 el olijfolie op hoog vuur. Braad de **kip** 1-2min per kant stevig aan. Bestrooi met de **helft van de oregano** en een snuf peper en zout en leg de **filets** op een bakplaat met bakpapier. Rooster 8-10min in de oven, tot de **kip** helemaal gaar is.



3. Groenten snijden

Snijd de **tomaten** in blokjes. Snijd de **komkommer** in de lengte in vieren en dan in blokjes.



4. Salade mengen

Meng de **ui**, **knoflook**, **tomaat**, **komkommer** en de **rest van de oregano** met 1 el olijfolie tot een **salade**.



5. Feta verkrumelen

Verkrumel de **feta** en snijd de **olijven** in ringen.



6. Afmaken en serveren

Schep de **feta** en **olijven** door de **salade** en breng op smaak met peper, zout, suiker en azijn naar wens. Snijd de **kip** in plakken en serveer met de **salade**.