



Low carb V2: Wintersalade met bio-kip en spek

met pecannoten en appel



20-30min



2 personen

Dat de Amerikaanse keuken veel meer te bieden heeft dan hamburgers, bewijst chef Amanda met deze lichte maaltijdsalade. De biologische kip, zoete aardappel, babyspinazie en pecannoten zorgen voor vitamines, gezonde vetten en eiwitten, en de uitgebakken spekblokjes geven een heerlijke zoute smaak die het fantastisch doet bij de zoet-zure dressing.

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 200g gepelde spruitjes
- 1 pakje spekblokjes
- 2 biologische kipfilets
- 1 zakje goulashkruiden
- 100g babyspinazie
- 1 stengel bleekselderij⁹
- 1 appel
- 25g pecannoten¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el mayonaise³
- 1 tl honing
- peper en zout
- 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

eieren (3), selderij (9), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 925kcal, vet 55.5g, koolhydraten 37.9g, eiwit 65.0g



1. Groenten roosteren

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Snijd de **zoete aardappel incl. schil** in blokjes en halveer de **spruitjes**. Verdeel de **aardappel en spruitjes** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1 el olijfolie en een snuf peper en zout. Rooster 15-20min in de oven, tot de **groenten** goudbruin en gaar zijn. Schep halverwege een keer om.



4. Spinazie hakken

Was de **spinazie** en hak grof. Snijd de **bleekselderij** in schijfjes. Verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in blokjes.



2. Spek uitbakken

Verhit een middelgrote, droge koekenpan op middelhoog vuur en bak de **spekblokjes** in ca. 5min knapperig. Laat uitlekken op wat keukenpapier en veeg de pan schoon.



5. Dressing kloppen

Klop een **dressing** van 1 el mayonaise, 1 tl honing, 1 el olijfolie, 1 el azijn en een snuf peper en zout. Haal de **kip** uit de koekenpan en veeg de pan schoon. Rooster de **pecannoten** 1-2min op middelhoog vuur, tot ze beginnen te geuren.



3. Kip braden

Dep de **kipfilets** droog en wrijf ze in met de **helft van de goulashkruiden** en een snuf peper en zout. Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met 1 el olijfolie. Braad de **kip** 4-5min aan een kant, keer om en braad nog 3-4min aan de andere kant, tot het **vlees** gaar is. Neem de pan van het vuur en laat de **kip** rusten.



6. Serveren

Snijd de **kip** in plakken. Verdeel de **spinazie** over de borden en serveer de **ovengroenten, bleekselderij, appel, spekblokjes** en **kip** erbovenop. Bedruppel met de **dressing** en bestrooi met de **pecannoten**.