



Special low carb: Piri piri-kip met bloemkool

op een warme salade met gerookte amandelen



20-30min



2 personen

Dit is een supergoed recept voor mensen die minder koolhydraten willen eten. Licht pittige kip met za'atar-kruiden en een warme groentesalade met bloemkool en gerookte amandelen. Voedzaam, origineel en vooral heel erg lekker.

Wat je van ons krijgt

- 1 kipfilet
- 1 zakje za'atar-kruiden ¹¹
- 25g gerookte amandelen ¹⁵
- 1 kleine bloemkool
- 2 kroppen babyromanasla
- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje chilivlokken
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 25g gedroogde cranberry's

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- citruspers
- vergiet

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

Kooktip

Als je het niet te pittig wilt, kun je ook minder chilivlokken in stap 1 gebruiken.

Allergenen

melk (7), sesamzaad (11), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 579kcal, vet 29.5g, koolhydraten 32.9g, eiwit 39.8g



1. Vlees marineren

Breng ruim gezouten water voor de **bloemkool** aan de kook in een middelgrote kookpan. Rasp de **citroenschil** en pers hem uit. Dep het **vlees** droog en snijd in **2 platte filets**. Maak een **marinade** van 1 el olijfolie, **1 el citroensap**, **½tl za'atar-kruiden**, een **flinke snuf chilivlokken** en een snuf peper en zout. Wentel het **vlees** in de **marinade** en zet opzij.



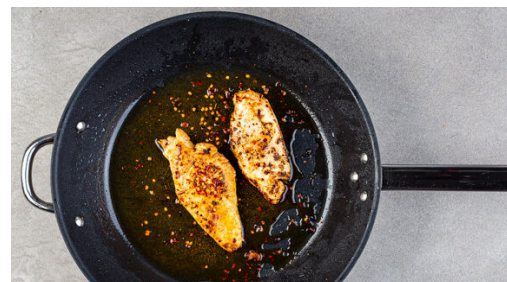
4. Sla snijden

Snijd de **sla** in repen van ca. 1cm breed. Hak de **amandelen** grof.



2. Bloemkool voorgaren

Snijd de **bloemkool** in roosjes van ca. 2cm doorsnede. Voeg ze toe aan het kokende water. Breng opnieuw aan de kook, zet het vuur laag en laat de **bloemkool** ca. 2min zachtjes koken. Laat uitlekken in een vergiet.



5. Vlees braden

Verhit een middelgrote koekenpan zonder extra olie op middelhoog vuur. Bak het **vlees** 3-4min per kant tot het gaar en goudbruin is. Schep op een bord en zet afgedekt opzij.



3. Dressing maken

Maak een **dressing** van de **yoghurt** en de **citroenrasp**, wat **citroensap**, **½tl za'atar-kruiden** en een snuf zout. Proef en voeg naar smaak extra **rasp**, **kruiden** en zout toe.



6. Afmaken en serveren

Verhit 1 el olijfolie in de pan en bak de **voorgekookte bloemkool** ca. 2min op middelhoog vuur. Voeg de **sla** toe en bak 2-3min. Haal de pan van het vuur, schep de **helft van de cranberry's** en dan de **dressing** erdoor. Proef of je peper en zout wil toevoegen. Snijd het **vlees** in schuine plakken. Verdeel de **salade** en het **vlees** over de borden en garneer met de **amandelen**.