



Low carb V1: 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 groente dan zit je met deze Griekse maaltijd helemaal goed. Hij is koolhydraatarm, zit bordevol smaak door onder andere feta en zwarte olijven en staat ook nog eens in een handomdraai op tafel. Smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 kipfilet
- 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 535kcal, vet 35.0g, koolhydraten 15.6g, eiwit 39.1g



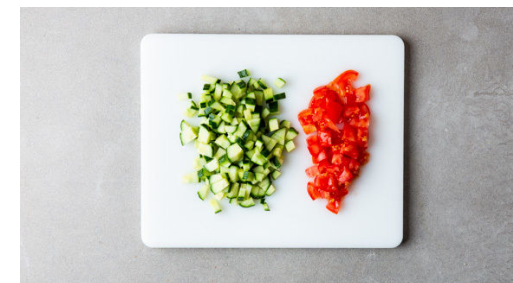
1. Ui snijden

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



2. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snijd in **2 platte filets**. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Bak het **vlees** 1-2min per kant stevig aan. Kruid 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 het **vlees** helemaal gaar is.



3. Groente snijden

Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snijd in kleine blokjes. Snijd de **komkommer** in de lengte in vieren en dan kleine blokjes.



4. Salade mengen

Meng de **ui**, **knoflook**, **tomaat**, **komkommer** en de **rest van de oregano** met 1el 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**. Proef en breng op smaak met peper, zout, suiker en azijn. Snijd de **kip** in plakken en serveer met de **salade**.