



Gegrilde kipfilet met asperges

op lauwwarme linzen-rucolasalade met tomaat



30-40min



2 personen

Wil je vandaag wat minder koolhydraten? Wij zorgen ervoor dat je toch voldaan en tevreden bent met deze heerlijke maaltijd! Je serveert malse kipfilet met smaakvolle linzen met groene asperges en tomaten, bereid met een heerlijke dressing van tomaat en mosterd en afgemaakt met geroosterde amandelen en feta. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 200g groene linzen
- 250g groene asperges
- 50g rucola
- 2 tomaten
- 1 kipfilet
- 100g feta ¹
- 25g amandelen ⁴

Wat je thuis nodig hebt

- 1el grove mosterd ²
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ³

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote kookpan
- grillpan
- staafmixer met beker
- dunschiller
- maatbeker
- zeef

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

Kooktip

Als je geen grillpan hebt kun je ook een gewone koekenpan gebruiken.

Allergenen

melk (1), mosterd (2), sulfieten (3), noten (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 980kcal, vet 42.0g, koolhydraten 76.8g, eiwit 68.7g



1. Linzen koken

Breng in een middelgrote kookpan 500ml licht gezouten water aan de kook. Voeg de **linzen** toe aan het kokende water, leg een deksel op de pan en kook de **linzen** op laag vuur in 15-20min beetgaar. Giet de **linzen** af in een zeef en laat uitlekken. Breng in een tweede middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **asperges**.



4. Vinaigrette maken

Pureer de **tomatenkern** met 1el grove mosterd, 2el olijfolie en 1el balsamicoazijn met een staafmixer glad. Breng op smaak met peper en zout. Verkruiemel de **feta**.



2. Groente snijden

Snijd de **tomaten** in vieren en doe de **kern** in een hoge (maat)beker. Snijd het **vruchtvlees van de tomaten** in reepjes. Schil het onderste derde deel van de **asperges** en snijd ze een keer in de lengte en overdwars doormidden. Voeg toe aan het kokende water en kook ze in ca. 2min beetgaar. Giet af en laat schrikken met koud water.



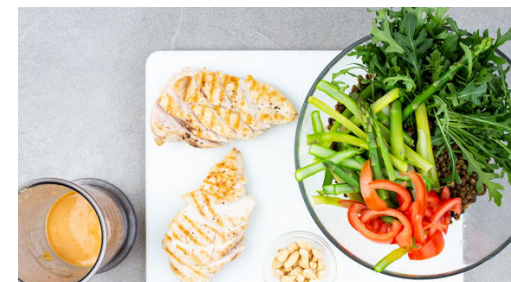
5. Vlees bakken

Verhit een grillpan op hoog vuur. Kruid het **vlees** met peper en zout en bak 2-3min per zijde in de grillpan. Voeg de **amandelen** in de laatste 2min toe en rooster mee.



3. Vlees voorbereiden

Dep het **vlees** droog met wat keukenpapier, snijd horizontaal in **2 platte filets** en wrijf rondom in met 1tl olijfolie.



6. Afmaken en serveren

Hak de **amandelen** grof. Meng de **linzen**, de **rucola** en de **tomatenreepjes** voorzichtig met de **vinagrette**. Snijd het **vlees** in plakken en serveer met de **linzen** en de **asperges**. Top met de **amandelen** en de **feta** en serveer.