



Malse kipfilet met ovengroente

op rucola met mozzarella en pistachepesto



ca. 25min



2 personen

Vandaag geen zin in aardappels, rijst of spaghetti? Marley Spoon heeft het voor je! Vandaag serveren we malse kipfilet met lekker veel groente en romige mozzarella. De paarse worteltjes en venkel worden eerst in de oven gebakken en vormen dan samen met de rucola de basis voor de salade. Dit kleurrijke festijn wordt afgemaakt met een heerlijke pistachepesto. Perfect!

Wat je van ons krijgt

- 2 paarse wortels
- 1 venkel
- 30g pistachenoten ¹⁵
- 50g rucola
- 1 bol mozzarella ⁷
- 1 kipfilet
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix

Wat je thuis nodig hebt

- ½el honing
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker

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

Allergenen

melk (7), noten (15), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 717kcal, vet 48.6g, koolhydraten 20.4g, eiwit 45.1g



1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Schil of schrob de **wortels** evt. en snijd schuin in plakjes van 1-2cm. Verwijder de stelen van de **venkel**, snijd 'm in de lengte doormidden en dan in de lengte in dunne repen van ca. 0,5cm.



4. Groente glaceren

Meng 2el balsamicoazijn met ½el honing. Meng de **wortel** en de **venkel** met de **balsamicoglazuur** en verdeel weer gelijkmatig over de bakplaat. Bak nog ca. 5min, tot de **groente** licht gekaramelliseerd is.



2. Groente bakken

Leg de **wortel** en de **venkel** op een bakplaat met bakpapier en meng met in totaal 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Bak 20-25min in de oven, tot de **groente** gaar is.



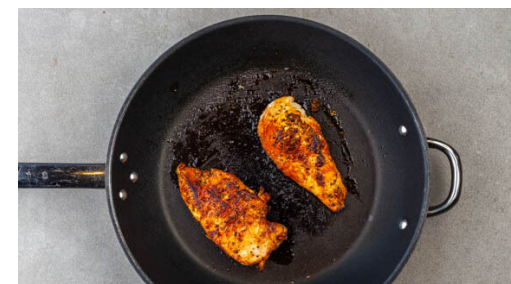
5. Ingrediënten voorbereiden

Klop een **dressing** van 1el olijfolie, ½el balsamicoazijn en een snuf peper en zout en meng met de **rucola**. Scheur de **mozzarella** in hapklare stukjes. Dep het **vlees** droog en snijd horizontaal doormidden. Kruid rondom met de **helft van de kruidenmix** en een flinke snuf peper en zout.



3. Pesto maken

Doe ondertussen de **pistachenoten** met 1el olijfolie in een hoge (maat)beker en pureer zo glad mogelijk. Breng op smaak met een snuf peper en zout.



6. Vlees braden

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Bak het **vlees** in 3-5min per zijde gaar. Serveer het **vlees** met de **ovengroente** en de **mozzarella** bovenop de **rucola**. Besprenkel met de **pistachepesto**.