



Kippendijfilet met mosterdglaze

en een snelle sinaasappel-venkelsalade



ca. 20min



2 personen

‘Glaceren kun je leren’, is onze vaste overtuiging. Deze kooktechniek, waarbij je stukken vlees of groenten laat garen totdat ze van binnen zacht en van buiten mooi glanzend zijn, is namelijk een must have-techniek in de keuken. Deze techniek gebruik je vandaag voor je kip en de glaze van de dag bestaat uit mosterd, knoflook en citroensap. Een ideale smaakmaker voor bij de snelle salade. Lekker!

Wat je van ons krijgt

- 1 citroen
- 1 teen knoflook
- 1 zakje mosterd ¹⁰
- 3 kippendijfilets
- 1 venkel
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 1 sinaasappel
- 1 zakje zwarte olijven
- 10g verse dragon
- 1x veldsla

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- grote koekenpan

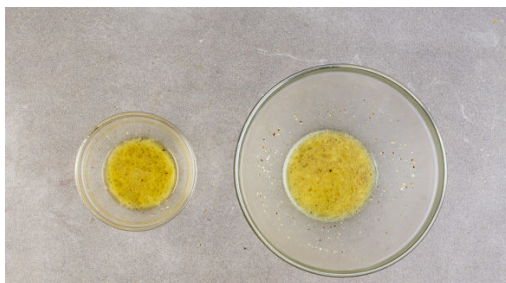
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 454kcal, vet 23.3g, koolhydraten 22.2g, eiwit 35.2g



1. Marinade maken

Pers de **citroen** boven een kommetje uit. Pel en hak of rasp de **knoflook** en voeg met de **mosterd**, 1el olijfolie en een snuf zout en peper aan het **citroensap** toe. Meng goed en verdeel de **marinade** over een grote en een kleine kom.



2. Kip bakken

Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Dep de **kippendijfilets** droog en bak de **kip** in 4-5min per zijde net gaar. Bestrijk de bovenkanten van de **filets** met **1/4e van de marinade**. Schep om en bestrijk de andere kanten met **1/4e van de marinade** en bak de **kip** nog 1-2min. Neem de **kip** uit de pan en laat rusten.



3. Groenten snijden

Pluk het **venkelloof** en leg dit opzij voor stap 6. Snijd de **venkel** in de lengte doormidden en dan in smalle reepjes. Snijd de **bleekselderij** in stukjes.



4. Smaakmakers snijden

Rasp de **sinaasappelschil** fijn en halveer de **sinaasappel**. Pers **een helft** uit. Schil en snijd de **andere helft** in stukjes. Hak de **olijven** grof. Hak de **dragon** zonder hardere steeltjes grof.



5. Salade maken

Doe de **veldsla** in de grote kom met **marinade** en meng met de **venkel**, **bleekselderij**, **sinaasappel** en **olijven**. Voeg het **sinaasappelsap**, **1-2tl sinaasappelryasp** en een flinke snuf zout toe. Schep om en roer er dan de **helft van de dragon** door.



6. Serveren

Snijd de **kip** schuin in plakken. Schep de **salade** op en verdeel de **kip** erover. Bestrooi met de **rest van de dragon** en het **venkelloof**.