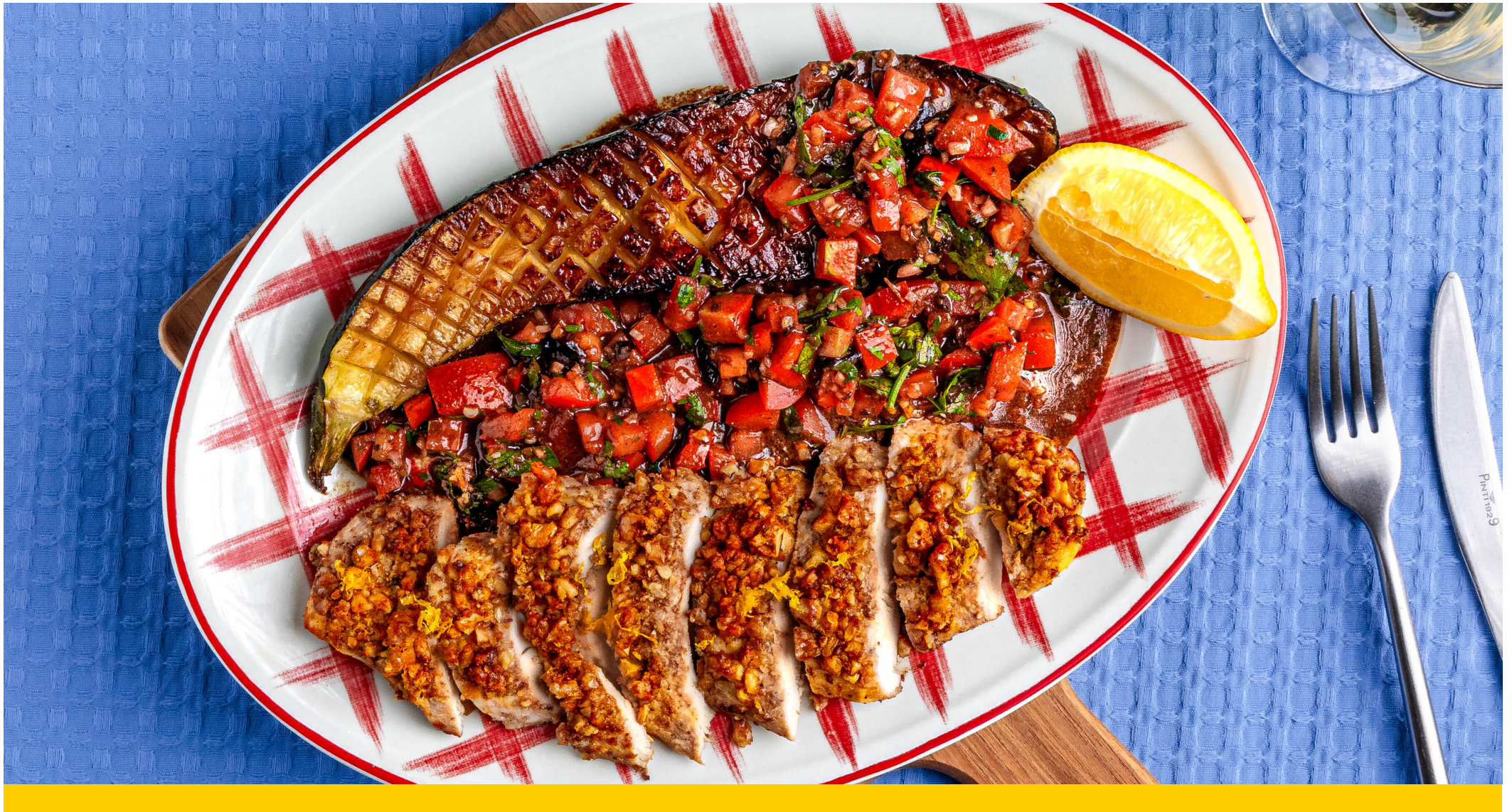




Gebakken bio-kip met walnootkorst

met courgette uit de oven en tomatensaus



ca. 35min



2 personen

Wij weten het wel zeker: je hebt zelden iets gekookt dat zo weinig koolhydraten bevat en tegelijkertijd zo lekker is! Je bakt malse biologische kip in de oven in een jasje van gehakte walnoot. De courgette bak je kort aan in de pan en rooster je vervolgens heerlijk lang in de oven. Je maakt het af met een smaakvolle, verse tomatensaus met sjalot, zwarte knoflook en peterselie. Hemels!

Wat je van ons krijgt

- 1 courgette
- 50g walnoten ²
- 2 biologische kipfilets
- 2 tomaten
- 1 sjalotje
- 1 teen zwarte knoflook
- 10g verse peterselie
- 1 onbehandelde citroen

Wat je thuis nodig hebt

- ca. 2el mosterd ¹
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote ovensvaste pan
- keukenrasp

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

Kooktip

Als je geen ovensvaste pan hebt, kun je in stap 1 alvast een ovenschaal voorverwarmen in de oven en de courgette met olie aan het roosteren de ovenschaal doen.

Allergenen

mosterd (1), noten (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 753kcal, vet 51.3g, koolhydraten 18.3g, eiwit 57.0g



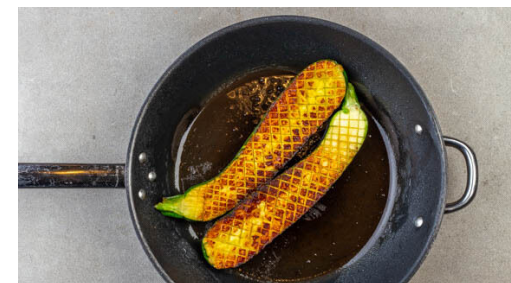
1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Halveer de **courgette** in de lengte en snijd het **vruchtvlees** aan de snijkanten kruislings in. Kruid met een flinke snuf zout en zet opzij. Hak de **walnoten** grof.



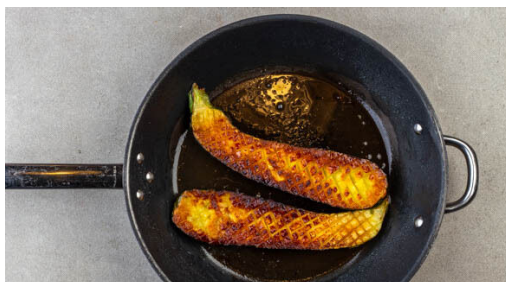
2. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier, kruid rondom met een flinke snuf peper en zout en bestrijk met 1½el mosterd. Haal het **vlees** door de **gehakte walnoot** en druk aan beide kanten goed aan. Leg op een bakplaat met bakpapier en bedruip met 1el olijfolie. Schuif in de oven en bak in 25-30min goudbruin en gaar. Wentel ze halverwege de baktijd.



3. Courgette bakken

Verhit een middelgrote, ovensvaste koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Dep het overtollige vocht van de **courgettehelften** en bak met de snijkant naar beneden 4-7min tot ze licht geroosterd zijn (zie foto). **Tip:** als de **courgette** niet in de pan past, kun je hem overdwars doormidden snijden.



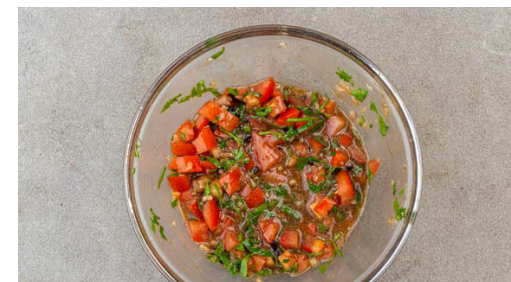
4. Courgette roosteren

Zet de ovensvaste koekenpan in de oven en bak de **courgettehelften** 15-18min tot ze een haast puddingachtige consistentie hebben, maar nog wel hun vorm behouden. Draai de **courgettehelften** evt. halverwege de baktijd om als ze te donker worden.



5. Tomatensaus voorbereiden

Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snijd ze in grove stukken. Pel en halveer het **sjalotje** en snipper fijn. Pel de **knoflook** en kneus met een mes. Pluk de **peterselieblaadjes** van de steeltjes en hak ze fijn. Rasp **1 helft** van de **citroen** en halveer hem vervolgens. Snijd de **geraspte helft** in **2 partjes**. De **andere helft** kun je voor een ander recept bewaren.



6. Tomatensaus maken

Hussel de **tomaat**, **sjalot**, **knoflook** en **peterselie** om met 2el olijfolie, 1½el azijn, ½tl mosterd en een flinke snuf peper en zout. Bedruip de **courgette** met de **tomatensaus**. Snijd het **vlees** in plakken en verdeel met de **courgette** over de borden. Garneer met wat **citroenrasp** en serveer met de **citroenpartjes** erbij.