



Griekse oreganokip met feta-olijfsalade



ca. 25min



2 personen

Nog even in de zomer blijven hangen met snelle recepten en exotische smaken? Dat is precies wat dit recept je biedt. Het typisch Griekse kruid oregano gebruik je in dit snelle recept namelijk niet alleen om de kip te kruiden, het is ook de showstopper in de salade van komkommer, tomaat en ui. Erbij uiteraard heerlijk zachte en licht zoute feta plus smakelijke olijven voor een Mediterrane belevenis. Wij zijn fan!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 kipfilet
- 1 sachet gedroogde oregano
- 1 bruine pistolet ^{1,6,7}
- 2 tomaten
- 1 komkommer
- 1 zakje zwarte olijven
- 1x feta ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- suiker
- azijn

Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- middelgrote koekenpan

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

Kooktip

Houd je niet van rauwe knoflook? Bak dan de knoflook met een scheutje olijfolie in een kleine koekenpan op middelhoog vuur in ca. 30sec zacht.

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

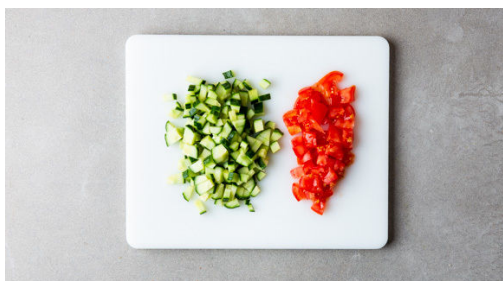
Voedingswaarde per portie

calorieën 648kcal, vet 36.9g, koolhydraten 36.9g, eiwit 44.2g



1. Smaakmakers snijden

Verwarm de oven voor op 180°C. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn (**zie kooktip, links**).



4. Groente snijden

Snijd de **tomaten** in kleine blokjes. Snijd de **komkommer** in de lengte in vier gelijke repen en vervolgens in kleine blokjes.



2. Kip bakken

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipfilet** 1-2min per zijde totdat het **vlees** goudbruin en dichtgeschroeid is. Breng de **kip** op smaak met met peper, zout en **1/3e van de oregano**. Leg de **kipfilet** op een bakplaat met bakpapier en rooster hem 10-15min in de oven tot het **vlees** gaar is.



5. Salade mengen

Meng de **tomaat** in een kom met de **komkommer**, **ui** naar wens, de **rest van de knoflook**, **1/3e van de oregano** met 1el olijfolie en 2-3tl azijn.



3. Crostini maken

Snijd de **pistolet** in dunne sneetjes en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Verdeel er de **helft van de knoflook** over. Besprenkel met een beetje olijfolie en bestrooi met een snufje zout. Bak de **crostini** in 5-8min knapperig in de oven.



6. Kaas verkrumelen

Snijd de **olijven** in ringen of hak ze grof. Verkrumel de **feta** grof. Roer de **feta** en **olijven** door de **salade** en breng de **salade** op smaak met peper en evt. zout en azijn. Snijd de **kipfilet** in plakken. Serveer de **salade** met de **kip** en de **crostini**.