



Kip in pistachekorst

met geroosterde bloemkool en rucolasalade



20-30min



2 personen

Pistachenoten hebben niet alleen een mooie groene kleur, ze hebben ook een heel bijzonder aroma. Reden genoeg om ze vandaag te gebruiken als fijn knapperig korstje voor je kipfilet. Erbij een goedgevulde salade met geroosterde bloemkool, rucola en rozijnen.

Wat je van ons krijgt

- 1 kleine bloemkool
- 1 zakje kruidenmix: komijn & koriander
- 1 rode ui
- 25g rozijnen
- 20g pistachenoten²
- 1 kipfilet
- 1 onbehandelde citroen
- 50g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- 2el grove mosterd¹
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- keukenrasp
- citrusspers
- zeef

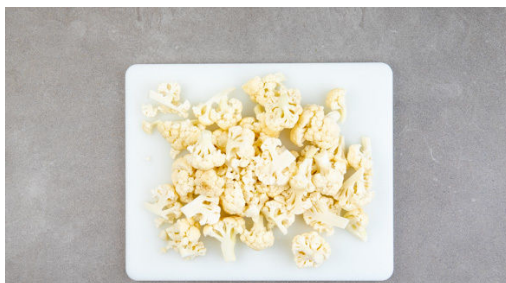
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Mosterd (1), Noten (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 597kcal, vet 34.9g, koolhydraten 29.8g, eiwit 38.3g



1. Bloemkool snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **bloemkool** in roosjes.



2. Bloemkool roosteren

Verdeel de **bloemkoolroosjes** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie, de **helft van de kruidenmix** (of meer naar smaak) en een snuf peper en zout. Rooster in 15-20min goudbruin en gaar in de oven. Schep halverwege goed om.



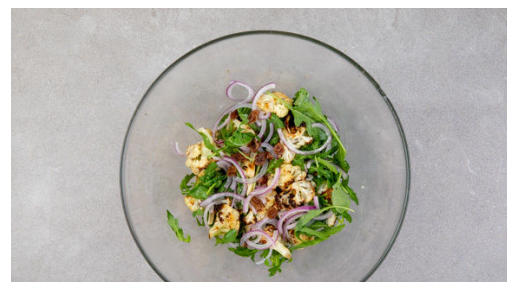
3. Ui wellen

Pel en halveer de **ui** en snij in dunne reepjes. Doe de **ui** en **rozijnen** in een kommetje met lauwwarm water en laat wellen.



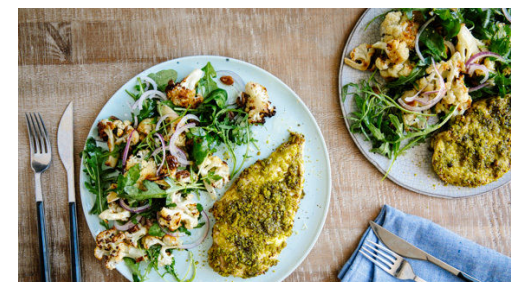
4. Vlees voorbereiden

Hak de **pistachenoten** fijn. Meng 2el grove mosterd met 1-2el water. Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snijd in **2 platte filets**. Wrijf in met een snuf peper en zout en bestrijk ze met de **mosterd**. Wentel tot slot door het **notenkruid**. Bak het **vlees** in de laatste 6-7min met de **bloemkool** mee op de bakplaat.



5. Salade mengen

Giet de **ui** en **rozijnen** af. Rasp de **citroenschil** en pers het **sap** uit. Klop een **dressing** van 2el olijfolie, **2el citroensap**, **1tl citroenrasp** en een snuf peper en zout. Meng de **dressing** met de **bloemkool**, **ui**, **rozijnen** en **rucola**.



6. Serveren

Serveer de **kip in pistachekorst** met de **salade**.