



Catalaanse salade met kip

en krieltjes met geroosterde paprika



30-40min



2 personen

Vandaag breng je je maaltijd op smaak met de kleuren van de Spaanse vlag. De gerookte paprika en de rozijnen geven het gerecht namelijk een heerlijk Catalaanse twist. De krieltjessalade met sperziebonen en rucola is vullend en licht tegelijk. Je kunt 'm dus zowel als lunch of als avondmaaltijd eten. Serveer jouw maaltijdsalade met een pluk verse basilicum bovenop. Qué rico!

Wat je van ons krijgt

- 500g krieltjes
- 1 rode paprika
- 1x kipstukjes
- 1 sachet gerookt paprikapoeder
- 1x sperziebonen
- 10g verse basilicum
- 1 teen knoflook
- 1 zakje pijnboompitten
- 1 zakje rozijnen¹²
- 1x rucola
- 1 zakje olijven

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout
- suiker
- azijn

Kookgerei

- waterkoker
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- vergiet
- oven
- keukenrasp

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

Allergenen

zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

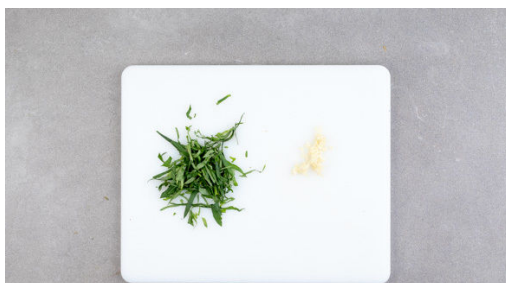
Voedingswaarde per portie

calorieën 592kcal, vet 19.4g, koolhydraten 62.1g, eiwit 35.2g



1. Krieltjes koken

Verwarm de oven op 200°C voor (evt. met de grillstand aan). Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Boen de **krieltjes** schoon en snijd ze doormidden. Doe de **krieltjes** met 1tl zout in een middelgrote kookpan en schenk het gekookte water erbij. Breng het water opnieuw aan de kook en kook de **krieltjes** in 10-15min beetgaar.



4. Smaakmakers voorbereiden

Pluk de **basilicumblaadjes** en snijd ze in reepjes (hiervoor kun je het best de **blaadjes** op elkaar stapelen). Doe de steeltjes weg. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Hak de **olijven** grof.



2. Kip en paprika bakken

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in dunne repen. Leg de **paprikareepjes** en **kipstukjes** op een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie, **1/2tl gerookt paprikapoeder**, een flinke snuf zout en peper. Rooster 10-15min in de oven tot de **kip** gaar en goudbruin is.



5. Dressing maken

Meng 2el azijn in een kommetje met de **knoflook**, **2/3e van de basilicum** en 2-3el olijfolie. Breng de **dressing** op smaak met een snuf peper, zout en suiker. Neem de bakplaat met **kip** en **paprika** uit de oven en voeg de **pijnboompitten** en **rozijnen** toe. Hussel om.



3. Sperziebonen meekoken

Dop de **sperziebonen** en voeg ze in de laatste 7-9min aan de pan met **krieltjes** toe om mee te koken. Giet de **sperziebonen** en **krieltjes** af in een vergiet en laat uitstomen. Doe de **krieltjes** en **sperziebonen** dan terug in de pan.



6. Salade maken

Meng de **helft van de dressing** met de **sperziebonen** en **krieltjes**. Verdeel de **rucola** over de borden en schep de **paprika-kipmix**, **krieltjes**, **olijven** en **sperziebonen** erover. Hussel de **salade** voorzichtig om en besprenkel met de **rest van de dressing** en bestrooi met de **rest van de basilicum**.