



Maaltijdsalade met sinaasappelkip

en cranberry's met kruidenbroodjes



ca. 25min



2 personen

Maaltijdsalades alleen voor de zomer? Nee joh! Deze heerlijke, lichte salade met zachte kip, verse komkommer, sappige sinaasappel en cranberries geeft je een fantastische vitamineboost, het hele jaar door! Daarnaast maak je er een heerlijke kruidenbaguette bij en garneer je deze heerlijke salade met crunchy walnoten, die overigens ook supergezond zijn!

Wat je van ons krijgt

- 1 sinaasappel
- 1 minikomkommer
- 1 wortel
- 1 kipfilet
- 1 zakje shoarmakruiden
- 1 teen knoflook
- 10g verse peterselie
- 2 speltbroodjes ^{1,6,7}
- 1 flesje frambozenazijn ¹²
- 1x babyromanasla
- 1 zakje walnoten ¹⁵
- 1 zakje gedroogde cranberry's

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- plantaardige olie
- suiker

Kookgerei

- grote koekenpan of grillpan
- oven
- bakplaat met bakpapier
- ovenschaal
- fijne keukenrasp
- dunschiller of kaasschaaf

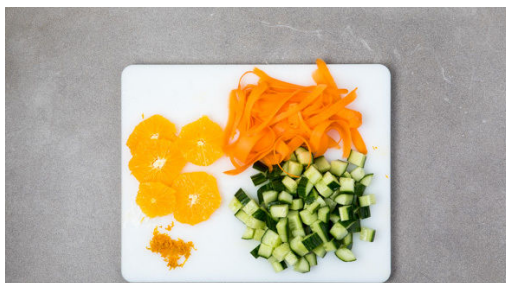
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7), zwaveldioxide en sulfieten (12), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 651kcal, vet 28.8g, koolhydraten 51.9g, eiwit 40.0g



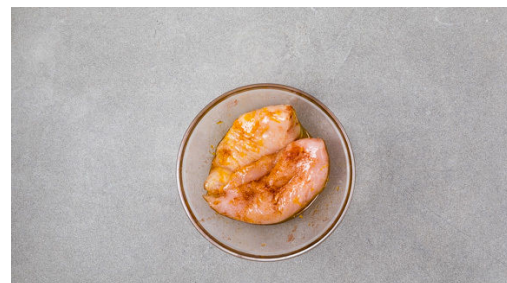
1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 200°C. Rasp de **sinaasappelschil** fijn. Schil de **sinaasappel**, verwijder de witte vliesjes en snijd het **vruchtvlees** horizontaal in dunne schijven. Vang het **sap** op. Snijd de **minikomkommer** in kleine blokjes. Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de **wortel**.



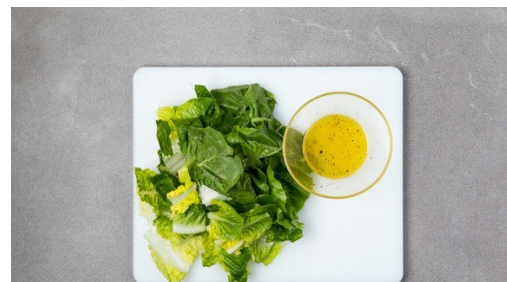
4. Kip bakken

Verhit een grote koekenpan of grillpan op hoog vuur en bak de **kip** 2-3min per zijde tot het **vlees** goudbruin is. Leg de **sinaasappelschijven** er in de laatste minuut bij om ze te laten karameliseren. Leg de **kip** in een ovenschaal en bak ca. 5min in de oven tot het **vlees** gaar is. Bewaar de **sinaasappel** voor stap 6.



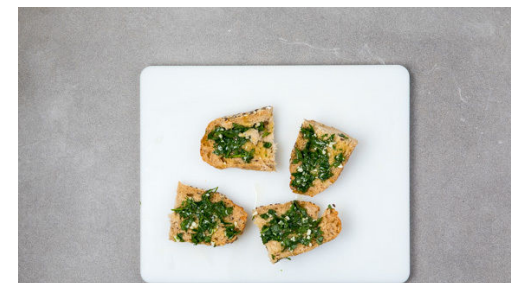
2. Kip marneren

Dep de **kipfilet** droog en snijd hem in de lengte in **twee filets**. Maak in een grote kom een **marinade** van 1-2el plantaardige olie, **1-2tl sinaasappelrasp**, de **shoarmakruiden** naar wens en een snuf zout. Wrijf de **kip** in met de **marinade** en zet opzij tot stap 4.



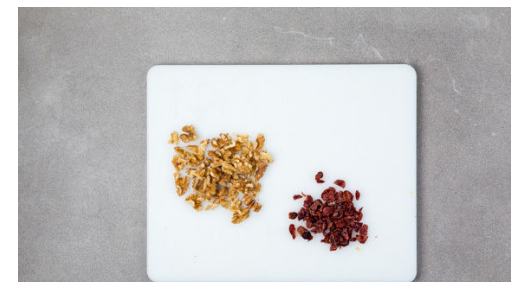
5. Dressing maken

Meng het opgevangen **sinaasappelsap** in een kommetje met **2el frambozenazijn**, 1-2el olijfolie, 1-2el water, 1/4tl zout, een snuf suiker en peper. Snijd een **kropje babyromanasla** in de lengte doormidden en dan in brede repen. Bewaar de **2e krop** voor een ander recept.



3. Brood afbakken

Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Hak de **peterselie** zonder hardere steeltjes fijn. Meng de **peterselie** en **knoflook** in een kommetje met 1-2el olijfolie en een snuf peper en zout. Snijd de **broodjes** in de lengte doormidden. Besprenkel het snijvlak met de **kruidenolie** en bak het **brood** op een bakplaat met bakpapier in 5-7min goudbruin en knapperig in de oven.



6. Salade afmaken

Hak de **walnoten** en **cranberry's** grof. Meng de **sla** met de **komkommer**, **wortel** en **2/3e van de dressing**. Snijd de **kip** schuin in dunne plakken. Schep de **salade** en verdeel er de **kip**, **sinaasappel**, **walnoten** en **cranberry's** over. Besprenkel met meer **dressing** naar wens en serveer de **salade** met de **kruidenbaguette**.