



Fitness-salade met kip en peer

met gebakken pompoen en rode biet



20-30min



2 personen

Vandaag staat er een kleurrijke en voedzame salade op het menu, want zeg nou zelf: dit ziet er uit als een feestje op je bord. Je krijgt heerlijke geroosterde groente zoals rode biet en hokkaidopompoen, die aardse smaken combineren met het zoet van de peer, verse dragon en geroosterde pompoenpitten. Een heerlijk bijgerecht bij de mals gebraden kipfilet!

Wat je van ons krijgt

- 1 kleine biologische hokkaidopompoen
- 1 rode biet
- 1 rode ui
- 2 kroppen babyromanasla
- 1 kipfilet
- 25g pompoenpitten
- 1 peer
- 10g verse dragon

Wat je thuis nodig hebt

- 1½el grove mosterd ¹
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote ovensvaste pan
- kleine koekenpan
- dunschiller

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 het vlees in een ovenschaal verder garen.

Allergenen

Mosterd (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

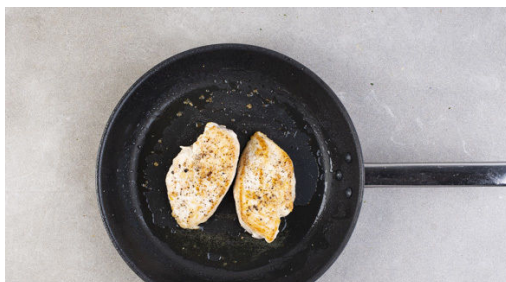
Voedingswaarde per portie

calorieën 635kcal, vet 33.7g, koolhydraten 39.3g, eiwit 38.1g



1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (of 220°C). Halveer de **pompoen**, schraap de pitten en draden eruit met een lepel en snijd de **pompoen** in 1-2cm grote blokjes. Schil de **rode biet** en snijd in partjes. **Tip: rode biet** kan nogal vlekken, het is daarom aan te raden keukenhandschoenen en evt. een schort te dragen. Halveer en pel de **ui** en snijd in dunne reepjes.



4. Vlees braden

Dep het **vlees** droog en snijd in **2 platte filets**. Kruid het **vlees** aan beide kanten met peper en zout. Verhit een middelgrote (ovensvaste) koekenpan op medium tot hoog vuur met 1tl olijfolie. Braad het **vlees** ca. 1min per kant stevig aan. Zet de pan in de laatste 8-10min baktijd van de **groente** in de oven en laat het **vlees** goed doorgaren.



2. Groente roosteren

Verdeel de **pompoen, rode biet** en **ui** over een bakplaat met bakpapier. Meng met 2tl olijfolie en een snuf peper en zout en rooster de **groente** in 15-20min knapperig in de oven.



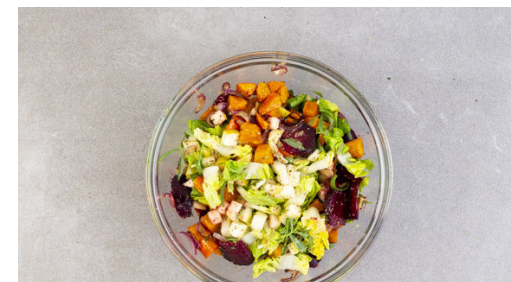
5. Pompoenpitten roosteren

Verhit een kleine, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pompoenpitten** in 2-4min knisperend en goudbruin. **Let op:** ze kunnen snel verbranden. Neem uit de pan en zet opzij. Snijd de **peer** in vieren, verwijder het klokhuis en snijd 'm in kleine blokjes. Meng de **peer** met de **dressing**.



3. Dressing maken

Klop een **dressing** van 1½el grove mosterd, 2el olijfolie, 2el azijn, 2el water en een snuf peper, zout en suiker. Verwijder de stonken van de **sla**, haal de bladeren uit elkaar en snijd overdwers in dunne reepjes.



6. Salade mengen

Meng de **ovengroente** voorzichtig met de **sla** en **peer incl. dressing** en breng evt. verder op smaak met peper en zout. Snijd het **vlees** in plakken en serveer bovenop de salade. Scheur de **helft van de dragonblaadjes** (of meer naar wens) grof. Bestrooi de **salade** met de **dragon** en de **pompoenpitten** en serveer.