



Ovenkip met pistachetopping

en geroosterde bloemkool-rozijnalade



20-30min



2 personen

Naast hun mooie, groene kleur hebben pistachenootjes nog een groot voordeel: ze bevatten naast eiwitten en gezonde vetten ook nog eens veel antioxidanten, vitamines en mineralen. Reden genoeg dus om ze vandaag te verwerken in een lekkere, crunchy topping voor over je kipfilets. En als je de kip vervolgens serveert met in de oven geroosterde bloemkool heb je in een handomdraai een supermaaltijd!

Wat je van ons krijgt

- 1 bloemkool
- 1 sachet komijnpoeder
- 1 rode ui
- 1 zakje rozijnen ¹²
- 1 zakje pistachenoten ¹⁵
- 1 kuipje grove mosterd ¹⁰
- 1 kipfilet
- 1 citroen
- 1x rucola

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- vergiet
- fijne keukenrasp

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

Kooktip

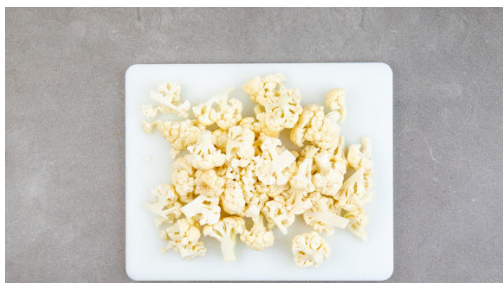
Snijd de kip in het dikste deel open. Als het braadvocht transparant is, is de kip gaar. Is het vlees nog wat glazig? Bak de kip dan nog een paar minuten extra.

Allergenen

mosterd (10), zwaveldioxide en sulfieten (12), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 539kcal, vet 29.7g, koolhydraten 21.0g, eiwit 40.7g



1. Bloemkool snijden

Verwarm de oven voor op 220°C. Snijd hapklare roosjes van de **bloemkool**.



2. Bloemkool roosteren

Meng in een grote kom de **bloemkool** met 1el olijfolie, de **helft van het komijn**, 1/8tl zout en een snuf peper. Voeg **meer komijn** toe als je van een sterkere smaak houdt. Verdeel de **bloemkoolroosjes** over een bakplaat met bakpapier en rooster ze 15-20min tot ze gaar zijn en goudbruine randjes hebben. Schep halverwege om.



3. Rozijnen wellen

Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Doe de **ui** met de **rozijnen** in een kommetje en schenk er lauwwarm water bij. Zet opzij tot stap 5.



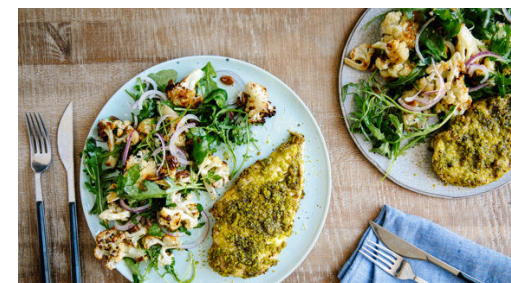
4. Kip paneren

Hak de **pistachenoten** fijn (of gebruik een keukenmachine). Meng de **mosterd** met 1-2el water. Dep de **kip** droog en snijd hem in de lengte in **twee dunne filets**. Bestrooi de **filets** aan beide kanten met zout. Bestrijk één zijde met de **mosterd** en bestrooi die met de **pistachenoten**, druk goed aan. Leg de **kip** de laatste 6-7min bij de **bloemkool** in de oven.



5. Salade mengen

Giet de **ui** en **rozijnen** af. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Maak een **dressing** van **1tl citroenrasp**, **2el citroensap**, 2el olijfolie, 1/8-1/4tl zout en een snuf peper. Meng de **bloemkool**, **rozijnen**, **ui**, **rucola** en **dressing** in een grote kom.



6. Serveren

Serveer de **pistachekip** met de **salade**.