



Malse kip met cashews

op een Oriëntaalse kikkererwtensalade



ca. 25min



2 personen

Vandaag staat een driedubbele portie eiwitten op het menu, want dit recept bevat kip, cashewnoten en kikkererwten. Wij hebben de drie heerlijkheden in een supersnelle salade verwerkt die je op smaak brengt met een gulle hand kruiden en een onmisbare smaakmaker uit de Midden-Oosterse keuken: granaatappelextract, een dik ingekookt sap van granaatappelpitjes. Op naar duizend-en-één-nacht-sferen!

Wat je van ons krijgt

- 1 kipfilet
- 5g ras el hanout
- 1 zakje cashewnoten ¹⁵
- 1 minikomkommer
- 1 rode paprika
- 1 citroen
- 1 rode ui
- 1 blik kikkererwten
- 1 zakje rozijnen ¹²
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 15g verse kruidenmix: dille, munt & peterselie
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 sachet granaatappel-extract

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- grillpan of grote koekenpan
- fijne keukenrasp
- middelgrote kookpan
- ovenschaal

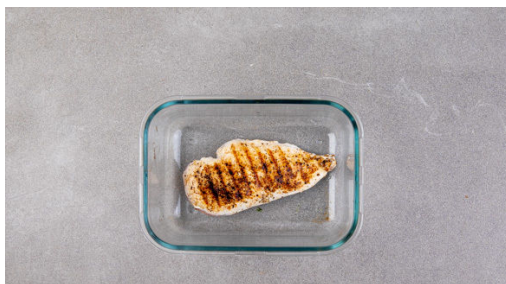
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 698kcal, vet 27.6g, koolhydraten 59.6g, eiwit 48.0g



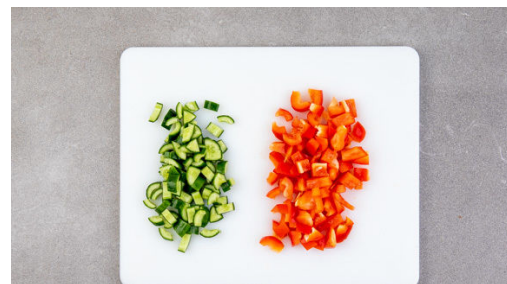
1. Kip bakken

Verwarm de oven voor op 180°C. Dep de **kip** droog en wrijf het vlees in met 1-2el olijfolie, **1/2tl ras el hanout** en een snuf zout en peper. Verhit een grillpan of grote koekenpan op hoog vuur en bak de **kip** 2min per zijde tot het vlees is dichtgeschroeid. Leg de **kip** dan in een ovenschaal en bak in 6-7min in de oven gaar. Bak in de laatste 3min de **cashewnoten** mee.



4. Kikkererwten voorbereiden

Doe de **kikkererwten** in hun vocht en met de **helft van de overige ras el hanout**, de **ui**, **rozijnen** en het **bouillonpoeder** in een middelgrote kookpan. Roer door en breng het geheel aan de kook. Voeg evt. een scheutje water toe. Neem de pan van het vuur.



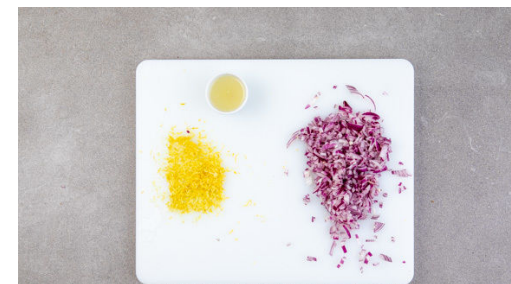
2. Groenten snijden

Snijd de **minikomkommer** in kleine stukjes (je kunt evt. de zaadjes verwijderen). Verwijder de kern en snijd de **paprika** in kleine blokjes.



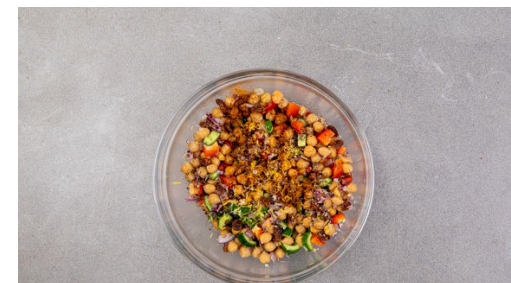
5. Kruiden snijden

Hak de **peterselieblaadjes**, **dille** (zonder hardere steeltjes) en **muntblaadjes** fijn. Breng de **yoghurt** op smaak met **citroensap**, peper en zout naar wens.



3. Citroen voorbereiden

Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Pel en hak de **ui** fijn.



6. Salade afmaken

Roer de **komkommer**, **paprika**, **helft van de verse kruiden** en 1el olijfolie door de **kikkererwten**. Breng op smaak met **citroenrasp**, **-sap**, meer **shoarmakruiden** en peper en zout. Snijd de **kip** schuin in plakken en serveer bovenop de **salade**. Bestrooi met de **noten** en **rest van de verse kruiden**. Besprenkel met de **yoghurt** en het **granaatappel-extract**.