



Griekse kip met oregano

en een snelle salade met feta en olijven



ca. 25min



2 personen

Wil je alvast in zomerse sferen komen met smakelijke, snelle recepten? Dan is dit perfect. Het typisch Griekse kruid oregano gebruik je in dit recept namelijk niet alleen om de kip te kruiden, het is ook de showstopper in de salade van komkommer, tomaat en ui. Erbij uiteraard heerlijk licht zoute feta en smakelijke olijven voor een Mediterrane belevenis.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 kipfilet
- 1 sachet gedroogde oregano
- 1 speltbroodje ^{1,7,11,13}
- 2 tomaten
- 1 komkommer
- 1 zakje zwarte olijven
- 1x feta ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- middelgrote koekenpan

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

Kooktip

Houd je niet van rauwe knoflook? Bak dan de knoflook met een scheutje olijfolie in een kleine koekenpan op middelhoog vuur in ca. 30sec zacht.

Allergenen

gluten (1), melk (7), sesamzaad (11), lupine (13). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

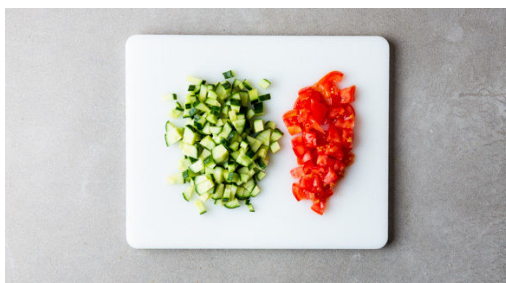
Voedingswaarde per portie

calorieën 612kcal, vet 34.8g, koolhydraten 28.1g, eiwit 43.8g



1. Smaakmakers snijden

Verwarm de oven voor op 180°C. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn (**zie tip, links**).



4. Groente snijden

Snijd de **tomaten** in kleine blokjes. Snijd de **komkommer** in de lengte in vieren en vervolgens in blokjes.



2. Kip bakken

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipfilet** 1-2min per zijde totdat het **vlees** goudbruin en dichtgeschroeid is. Bestrooi de **kip** met peper, zout en **1/4-1/2tl oregano**. Leg de **kipfilet** op een bakplaat met bakpapier en bak hem 10-15min in de oven tot het **vlees** gaar is.



5. Salade mengen

Meng de **tomaten** in een kom met de **komkommer**, **ui** naar wens, de **rest van de knoflook**, **1/4tl oregano**, 1el olijfolie en 2tl azijn.



3. Crostini maken

Snijd het **broodje** in dunne sneetjes en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Bestrooi met de **helft van de knoflook** en een snuf zout. Besprenkel met een beetje olijfolie en bak de **crostini** in 5-8min knapperig in de oven.



6. Kaas verkrumelen

Snijd de **olijven** in ringen of hak ze grof. Verkrumel de **feta**. Roer de **feta** en **olijven** door de **salade** en breng de **salade** op smaak met peper en evt. zout en meer azijn. Snijd de **kip** in plakken. Serveer de **salade** met de **kip** en **crostini**.