



Gebakken kip met amandelen en knoflookpaddenstoelen met rode mosterdsla



ca. 25min



2 personen

Wel eens gehoord van mizuna? Dat is de benaming voor Japanse mosterdsla. Deze gezonde bladgroente met een mild peperige smaak is familie van de raapsteel en verschijnt zowel in het rood als in het groen. Je kunt dit heerlijke blaadje niet alleen rauw eten, maar ook in warme bereidingen verwerken. Vandaag zet onze Chef Elisabeth dit blaadje in het zonnetje in een salade met malse kip, gebakken paddenstoelen en verse kruiden.

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1x champignons
- 1 kipfilet
- 2 eieren³
- 10g verse kruidenmix: peterselie & bieslook
- 1 kuipje yoghurt⁷
- 1 kuipje grove mosterd¹⁰
- 1 zakje amandelschaafsel¹⁵
- 1x rode mosterdsla¹⁰

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- grote koekenpan
- evt. fijne keukenrasp
- kleine kookpan

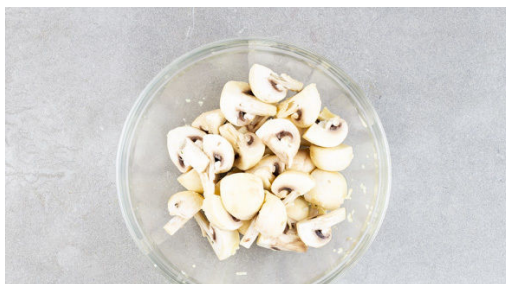
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

eieren (3), melk (7), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 643kcal, vet 43.1g, koolhydraten 10.1g, eiwit 51.5g



1. Groenten voorbereiden

Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Boen de **champignons** schoon en snijd ze in vieren, snijd grotere exemplaren in achten. Meng de **champignons** met **3/4e van de knoflook** en 1el olijfolie.



4. Champignons bakken

Verhit een droge, grote koekenpan op hoog vuur. Voeg de **champignons** in **knoflookolie** toe en bak ze 6-7min zonder al te veel te bewegen. Breng de **champignons** op smaak met peper en zout en schep ze uit de pan. Houd warm tot stap 6 en veeg de koekenpan schoon.



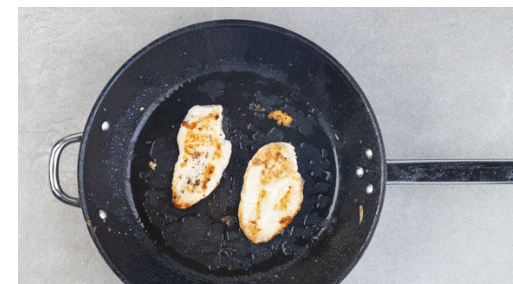
2. Eieren koken

Breng ruim water in een kleine kookpan aan de kook en kook de **eieren** 5-6min als je ze zachtgekookt eet. Kook 7-8min voor een hardgekookt **eitje**. Doe de **eieren** in een kom koud water om te laten schrikken.



5. Dressings maken

Hak de **peterselie** zonder hardere steeltjes fijn. Snijd of knip de **bieslook** in ringetjes. Maak een **dressing** door de **helft van de yoghurt** met de **verse kruiden, mosterd**, 2el azijn, 1el olijfolie, 1el water 1/2tl zout, een snuf peper te mengen. Meng de **rest van de yoghurt** met de **rest van de knoflook** en een snufje zout. Pel de **eieren** en snijd ze in vieren.



3. Kip voorbereiden

Dep de **kipfilet** droog en snijd hem in de lengte in **twee dunnere filets**. Wrijf de **kip** in met peper en zout. Verhit 1-2el olijfolie in de gebruikte koekenpan en bak de **kipfilets** in 4-5min per zijde gaar en goudbruin. Houd de **kip** warm tot stap 6.



6. Salade maken

Hak het **amandelschaafsel** grof. Snijd de **kip** schuin in dunne plakken. Meng de **rode mosterdsla** met de **kruidendressing**. Schep de **sla** op en verdeel de **champignons, kip** en het **ei** erover. Bestrooi met de **amandelen** en besprenkel met de **knoflookyoghurt**.