



Kip dukkah met gebakken bloemkool

en romanasla met gerookte amandelen



20-30min



2 personen

Dit is een goeie voor liefhebbers van lichte, koolhydraatarme gerechten: kip uit de oven, met een coating van dukkah. Erbij een salade van knapperige bloemkool, geroosterde romanasla en malse snijbietblaadjes. Een frisse yoghurt dressing, zoetzure gedroogde cranberry's en de fijne gerookte amandelen maken het feest compleet.

Wat je van ons krijgt

- 1 kipfilet
- 1 zakje dukkah ¹¹
- 1 limoen
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 bloemkool
- 1x babyromanasla
- 1 zakje gerookte amandelen ¹⁵
- 1x rode babysnijbiet
- 1 zakje gedroogde cranberry's

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- kleine ovenschaal
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- fijne keukenrasp
- vergiet

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

Allergenen

melk (7), sesamzaad (11), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

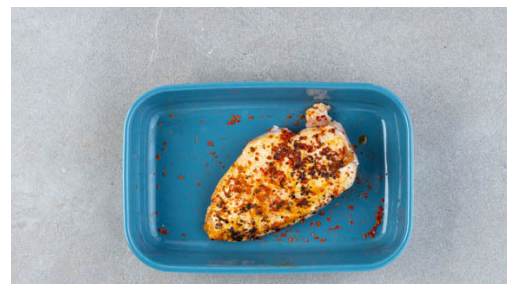
Voedingswaarde per portie

calorieën 541kcal, vet 28.6g, koolhydraten 34.0g, eiwit 40.4g



1. Kip bakken

Verwarm de oven voor op 180°C. Dep de **kip** droog en wrijf hem in met peper en zout en de **helft van de dukkah**. Verhit 1el olijfolie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kip** 1min per zijde.



2. Kip roosteren

Leg de **kip** in een ovenschaal en bak in 12-15min in de oven gaar. De gaartijd hangt af van de dikte van de filet.



3. Dressing maken

Breng ruim gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Meng de **yoghurt** met **1tl limoenrasp**, het **limoensap** en de **dukkah** naar wens. Breng de **dressing** op smaak met peper en zout.



4. Bloemkool koken

Snijd hapklare roosjes van de **bloemkool** en voeg die aan het kokende water toe. Breng het geheel opnieuw aan de kook, draai het vuur middellaag en kook de **bloemkool** ca. 4min tot ze bijna beetgaar zijn. Giet af en laat in een vergiet uitstomen.



5. Sla snijden

Snijd de **kropjes sla** in de lengte doormidden en dan in reepjes. Hak de **amandelen** grof.



6. Salade afmaken

Verhit 1el olijfolie in de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur en bak de **bloemkool** ca. 2min. Voeg de **slareepjes** toe en bak ze 2-3min mee. Meng de **bloemkool** en **sla** met de **babysnijbiet**, **cranberry's** en de **dressing**. Breng de **salade** op smaak met peper en zout. Snijd de **kip** in plakken en serveer die bovenop de **salade**. Bestrooi met **amandelen**.