



Catalaanse salade met kip

en krieltjes met geroosterde paprika



30-40min



2 personen

De Catalaanse keuken staat bekend om een eenvoudige, seizoensgebonden stijl en een rijke variatie aan smaken. Vandaag maak je een Catalaans geïnspireerde salade met rokerige geroosterde kip en paprika. Lekker licht en gezond, dus perfect voor een warme zomerdag.

Wat je van ons krijgt

- 500g krieltjes
- 1 rode paprika
- 1x kipstukjes
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1x sperziebonen
- 10g verse basilicum
- 1 teen knoflook
- 1 zakje rozijnen ¹²
- 1 zakje pijnboompitten
- 1x rucola

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout
- suiker
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- waterkoker
- middelgrote kookpan
- vergiet
- keukenrasp

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

Allergenen

zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

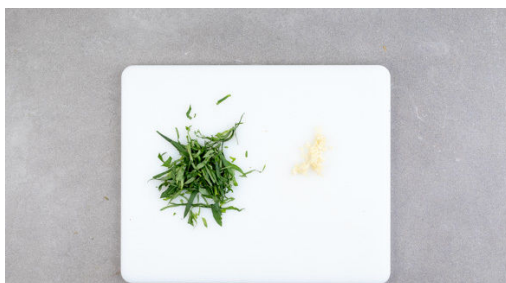
Voedingswaarde per portie

calorieën 646kcal, vet 22.7g, koolhydraten 73.3g, eiwit 40.0g



1. Krieltjes koken

Verwarm de oven voor op 200°C (evt. met de grillstand aan). Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Boen de **krieltjes** schoon en snijd ze doormidden. Doe de **krieltjes** met 1tl zout in een middelgrote kookpan en schenk het gekookte water erbij. Breng het water opnieuw aan de kook en kook de **krieltjes** in 10-15min beetgaar.



4. Smaakmakers voorbereiden

Snijd de **basilicumblaadjes** in reepjes (hiervoor kun je het best de **blaadjes** op elkaar stapelen). Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn.



2. Kip en paprika bakken

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in dunne repen. Leg de **paprikareepjes** en **kipstukjes** op een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie, **1/2tl gerookt paprikapoeder** en een flinke snuf zout en peper. Rooster 10-15min in de oven tot de **kip** gaar en goudbruin is.



5. Dressing maken

Meng 2el azijn met de **knoflook**, **2/3e van de basilicum** en 2-3el olijfolie. Breng de **dressing** op smaak met een snuf peper, zout en suiker. Neem de bakplaat met **kip** en **paprika** uit de oven en voeg de **pijnboompitten** en **rozijnen** toe. Hussel om.



3. Sperziebonen meekoken

Dop de **sperziebonen** en voeg ze in de laatste 7-9min aan de pan met **krieltjes** toe. Giet de **sperziebonen** en **krieltjes** af in een vergiet en laat uitstomen. Doe daarna terug in de pan.



6. Salade maken

Roer de **helft van de dressing** door de **sperziebonen** en **krieltjes**. Verdeel de **rucola** over de borden en schep de **paprika-kipmix**, **krieltjes** en **sperziebonen** erover. Hussel de **salade** voorzichtig om en besprenkel met de **rest van de dressing** en bestrooi met de **rest van de basilicum**.