



Griekse kip met oregano

en een snelle salade met feta en olijven



ca. 25min



2 personen

Wil je de zomer op je bord 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
- 2 kipfilets
- 1 zakje gedroogde oregano
- 2 tomaten
- 1 komkommer
- 1 zakje groene olijven
- 1x feta ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat 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

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 613kcal, vet 36.9g, koolhydraten 17.2g, eiwit 56.0g



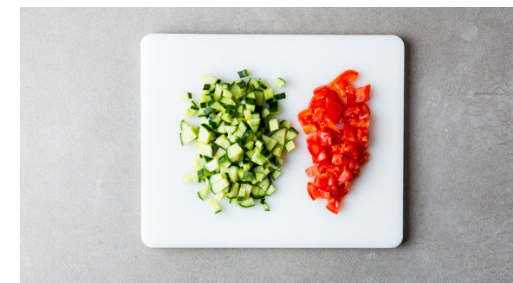
1. Smaakmakers snijden

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



2. Kip aanbraden

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



3. Groente snijden

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



4. Salade mengen

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



5. Kaas verkruimelen

Snijd de **olijven** in plakjes of hak ze grof. Verkruimel de **feta**.



6. Salade afmaken

Roer de **feta** en **olijven** door de **salade** en breng hem op smaak met peper en evt. zout en meer azijn. Snijd de **kip** in plakken. Serveer de **salade** met de **kip**.