



Gebakken kip met amandelen

en knoflookpaddenstoelen op rodemosterdsla



20-30min



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 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
- 2 eieren³
- 1 kipfilet
- 10g verse kruidenmix: bieslook & platte peterselie
- 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
- kleine kookpan

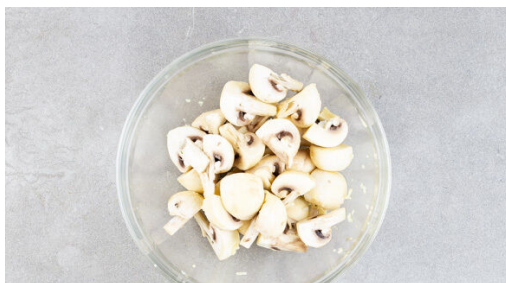
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

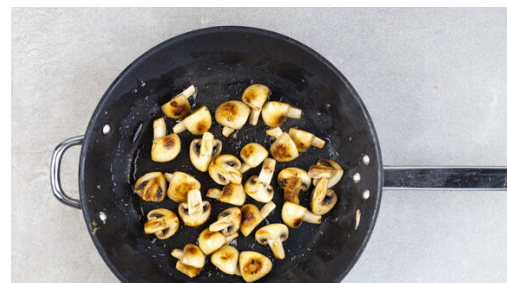
Voedingswaarde per portie

calorieën 667kcal, vet 46.3g, koolhydraten 14.6g, eiwit 48.5g



1. Champignons snijden

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.



2. Champignons bakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur. Bak de **champignons** 6-7min en schep ze daarbij zo min mogelijk om. Zo worden ze mooi goudbruin. Schep de **champignons** op een bord en houd ze warm. Veeg de koekenpan schoon. Breng voldoende water voor de **eieren** aan de kook in een kleine kookpan.



3. Kip braden

Dep de **kip** droog en snijd het **vlees** in de lengte in **2 platte filets**. Wrijf in met zout en peper en verhit de gebruikte koekenpan terug op middelhoog vuur met 2el olijfolie. Braad de **kip** in 4-5min per zijde goudbruin en gaar. Haal de pan van het vuur en houd de **kip** warm tot het serveren.



4. Eieren koken

Voeg de **eieren** aan het kokende water toe en kook ze 5-6min voor een zachte dooier, of 7-8min voor een hardere dooier. Laat de **eieren** schrikken in een kom koud water.



5. Dressing maken

Hak de **peterselie** zonder harde steeltjes fijn en snijd of knip de **bieslook** in ringetjes. Meng de **verse kruiden** met de **helft van de yoghurt**, de **mosterd**, 1el olijfolie, 2el azijn, 1el water, 1/2tl zout en een snuf peper. Roer de **rest van de yoghurt** los met de **rest van de knoflook** en een snuf zout. Pel de **eieren** en snijd ze in de lengte in vieren.



6. Salade maken

Hak de **amandelen** grof. Hussel de **mosterdsla** om met de **kruidenyoghurt**. Snijd de **kip** in plakken en de **eieren** in partjes en serveer samen met de **champignons** op de **salade**. Besprenkel met **knoflookyoghurt** en bestrooi met de **amandelen**.