



Boerenkoolsalade met kippendijfilet

en boterbonen, kaas en zoetzure ui



ca. 25min



2 personen

Wij kennen boerenkool van oudsher als ingrediënt voor de stamppot, maar als je al wat langer met Marley Spoon kookt weet je dat het een hele veelzijdige groente is. Vandaag is het de basis voor een maaltijdsalade. Rauwe boerenkool is een beetje taai, dus zorg ervoor dat je de instructies volgt en de boerenkool minstens 1-2min stevig kneedt. Geloof ons, het maakt een wereld van verschil.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 3 kippendijfilets
- 1 citroen
- 1x voorgesneden boerenkool
- 1x cherrytomaten
- 1 blik boterbonen
- 1 blokje harde kaas ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef
- fijne keukenrasp
- dunschiller of kaasschaaf

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

Allergenen

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

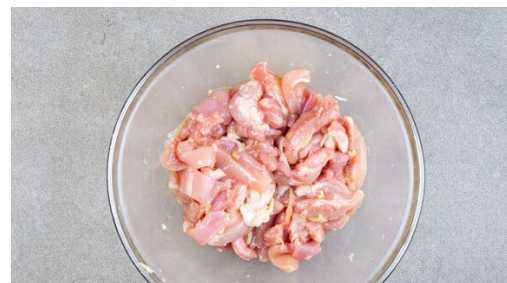
Voedingswaarde per portie

calorieën 691kcal, vet 35.5g, koolhydraten 33.8g, eiwit 52.9g



1. Ui inleggen

Pel, halveer en snijd de **ui** in reepjes. Meng de **ui** met 50ml water, 1el azijn, 1tl suiker en een snuf zout. Zet opzij.



2. Kip kruiden

Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Dep de **kip** droog en snijd het **vlees** in reepjes. Schep om met de **knoflook**, 1tl olijfolie en een flinke snuf zout.



3. Boerenkool bereiden

Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Hussel de **helft van de boerenkool** om met **3/4e van het citroensap** en 1/2tl zout. Kneed 1-2min stevig, tot de **kool** zachter is. Gebruik de **rest van de boerenkool** voor een ander recept.



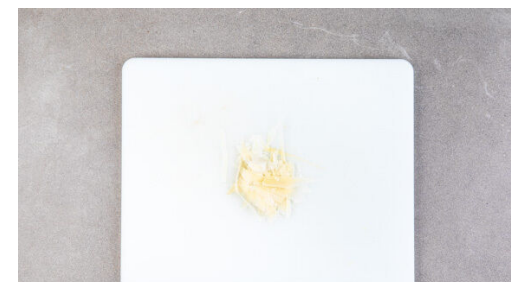
4. Salade maken

Halveer de **cherrytomaten**. Giet de **bonen** af en spoel ze om. Voeg de **bonen** met de **cherrytomaten**, de **helft van de citroenrasp** en 1-2el olijfolie toe aan de **boerenkool** en schep om. Breng de **salade** op smaak met zout en peper en evt. **meer citroensap** en **-rasp**.



5. Kip braden

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1tl olijfolie. Braad de **kip** in 4-5min rondom gaar en bruin. Schep niet te vaak om; zo krijgt het **vlees** een mooie kleur.



6. Kaas raspen

Schaaf de **kaas** in plakjes. Giet de **ui** af. Verdeel de **salade** over borden en serveer de **kip** er bovenop. Bestrooi met de **kaas** en **ingelegde ui**.