



Kip in pistachekorst

met geroosterde bloemkool en rucola



20-30min



2 personen

Pistachenoten hebben niet alleen een mooie groene kleur, ze bevatten ook veel vitamine B en proteïne. Reden genoeg om ze vandaag te gebruiken als fijn knapperig korstje voor je kipfilet. Erbij een goedgevulde salade met geroosterde bloemkool, rucola en rozijnen.

Wat je van ons krijgt

- 1 bloemkool
- 1 zakje komijnpoeder
- 1 rode ui
- 1 zakje rozijnen ¹²
- 1 zakje pistachenoten ¹⁵
- 1 kuipje grove mosterd ¹⁰
- 1 kipfilet
- 1 citroen
- 1x rucola

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- keukenrasp
- citroenpers
- zeef

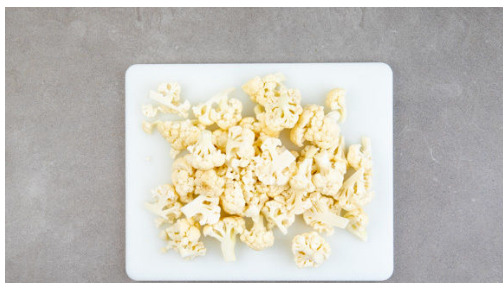
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

mosterd (10), zwaveldioxide en sulfieten (12), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 535kcal, vet 27.6g, koolhydraten 29.9g, eiwit 39.1g



1. Bloemkool snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **bloemkool** in roosjes.



2. Bloemkool roosteren

Verdeel de **bloemkoolroosjes** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie, de **helft van de komijn** (of meer naar smaak) en een snuf zout en peper. Rooster in 15-20min goudbruin en gaar in de oven. Schep de **bloemkool** halverwege een keer om.



3. Ui wellen

Pel, halveer en snijd de **ui** in reepjes. Doe ze met de **rozijnen** in een kommetje en schenk er lauwwarm water over.



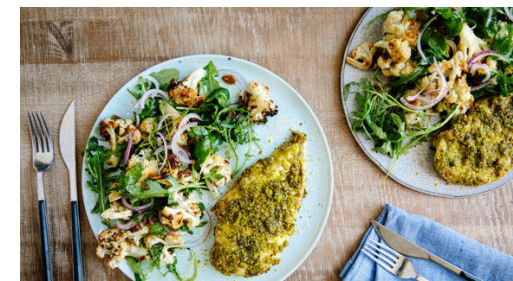
4. Kip voorbereiden

Hak de **pistachenoten** fijn. Meng de **mosterd** met 1-2el water. Dep de **kip** droog en snijd het **vlees** in **2 platte filets**. Wrijf de **filets** in met zout en peper en bestrijk ze met de **mosterd**. Wentel tot slot door het **notenkruid**. Bak de **kip** in de laatste 6-7min met de **bloemkool** mee op de bakplaat.



5. Salade mengen

Giet de **ui** en **rozijnen** af. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Klop een **dressing** van 2el olijfolie, **2el citroensap**, **1tl citroenrasp** en een snuf peper en zout. Meng de **dressing** met de **bloemkool**, **ui**, **rozijnen** en **rucola**.



6. Serveren

Serveer de **kip in pistachekorst** met de **salade**.