



Maaltijdsalade met sinaasappelkip

met cranberry's en kruidenbroodjes



ca. 25min



2 personen

Maaltijdsalades alleen voor de zomer? Nee joh! Deze heerlijke, lichte salade met zachte kip, verse komkommer, sappige sinaasappel en cranberry's geeft je een fantastische vitamineboost, het hele jaar door. Daarnaast maak je er heerlijk kruidenbrood bij en garneer je deze heerlijke salade met crunchy walnoten, die overigens ook supergezond zijn.

Wat je van ons krijgt

- 1 sinaasappel
- 1 komkommer
- 1 wortel
- 1 kipfilet
- 1 zakje shoarmakruiden
- 1 teen knoflook
- 10g verse peterselie
- 1 volkoren baguette ¹
- 1x babyromanasla
- 1 zakje walnoten ¹⁵
- 1 zakje gedroogde cranberry's

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- dunschiller
- keukenrasp

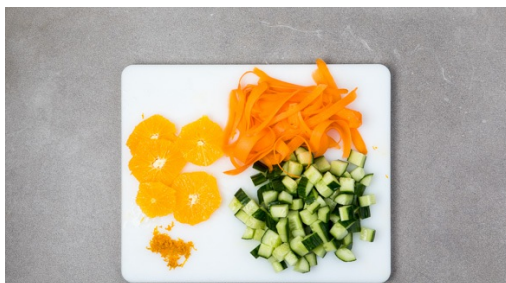
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 698kcal, vet 29.1g, koolhydraten 65.2g, eiwit 38.8g



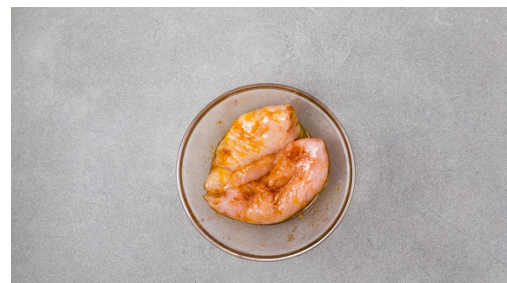
1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Rasp de **sinaasappelschil** fijn. Schil de **sinaasappel** en snijd 'm in schijfjes. Vang het **vrijgekomen sap** op. Snijd de **helft van de komkommer** (of meer bij grote trek) in blokjes. Schil of schrob de **wortel** en schaafer er met een kaasschaaf of dunschiller lange linten van.



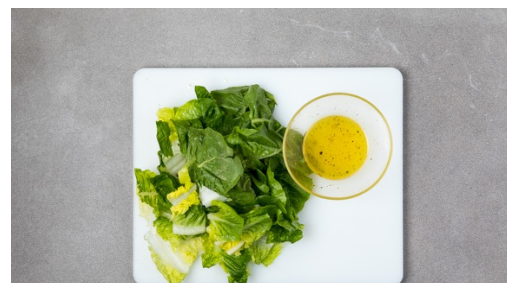
4. Kip braden

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur en braad de **kip** in 3-4min per kant gaar. Voeg in de laatste minuut de **sinaasappelschijfjes** toe en laat ze kort karameliseren. Schep de **sinaasappel** uit de pan en houd de **kip** warm tot het serveren.



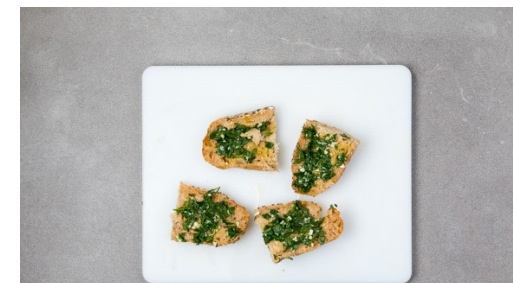
2. Kip marineren

Dep de **kip** droog en snijd het **vlees** in **2 platte filets**. Maak een **marinade** van 1el olijfolie, **1-2tl sinaasappelrasp**, **1tl shoarmakruiden** (of meer naar smaak) en een flinke snuf zout. Wrijf de **kip** in met de **marinade** en zet opzij.



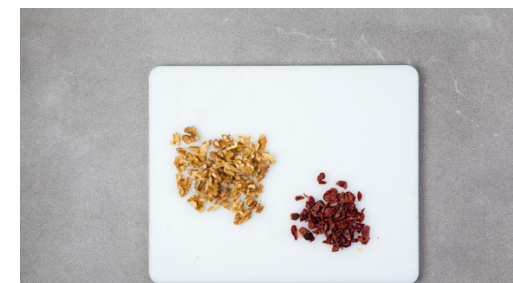
5. Dressing maken

Klop een **dressing** van 1-2el olijfolie, **2el sinaasappelsap**, 2el azijn, 2el water en een snuf suiker. Breng op smaak met zout en peper. Snijd de **babyromana** in reepjes.



3. Broodjes voorbereiden

Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn en meng het met de **knoflook**, 1-2el olijfolie en een snuf peper en zout. Snijd de **baguettes** eerst in de lengte en dan in de breedte doormidden. Bestrijk met de **knoflookolie** en bak de **broodjes** op een bakplaat met bakpapier in 7-9min knapperig in de oven.



6. Garnering voorbereiden

Hak de **walnoten** en de **helft van de cranberry's** grof. Hussel de **sla** om met de **komkommer**, **wortel** en **2/3e van de dressing**. Snijd de **kip** in schuine plakken en verdeel met de **sinaasappel**, **walnoten** en de **gehakte cranberry's** over de **salade**. Besprenkel met de **rest van de dressing** en serveer de **kruidenbroodjes** erbij