



Maaltijdsalade met kip, feta en rode biet

met appel en amandel



ca. 25min



2 personen

Een gemakkelijke, lichte salade voorziet je lichaam van essentiële vitamines en voedingsstoffen om je fit en gezond te houden. Onze hartige, fruitige creatie van malse kip, fijne veldsla, romige feta, voorgekookte rode biet, geroosterd amandelschaafsel en sappige appel is snel klaar en brengt je energie weer terug na een lange dag.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje amandelschaafsel ¹⁵
- 1 appel
- 1x veldsla
- 1 kipfilet
- 1 meergranen baguette ¹
- 1 pakje voorgekookte rode bieten
- 10g verse kruidenmix: bieslook & dragon
- 1x feta ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- staafmixer met beker

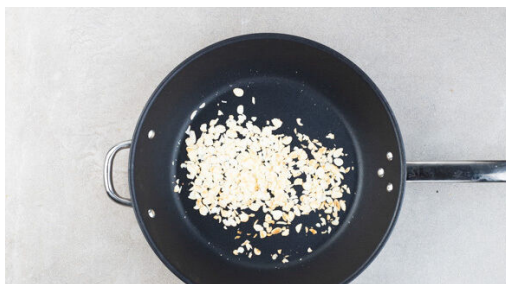
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 747kcal, vet 38.0g, koolhydraten 52.3g, eiwit 46.5g



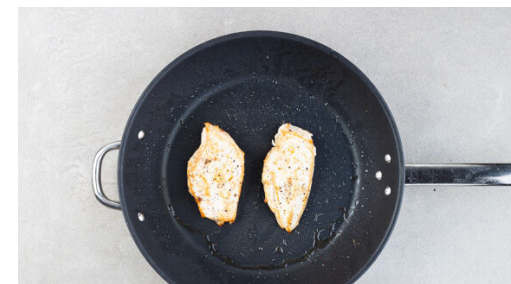
1. Amandelen roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Rooster het **amandelschaafsel** in een droge, grote koekenpan op middelhoog vuur in 1-2min goudbruin. **Let op:** Ze kunnen snel verbranden. Schep uit de pan en zet opzij.



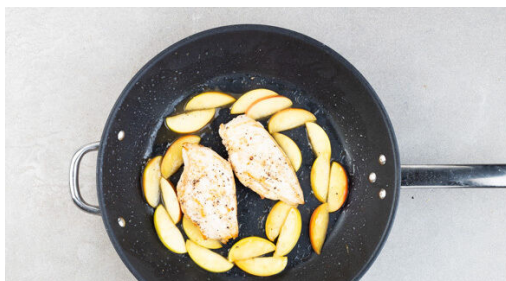
2. Appel snijden

Snijd de **appel** in vieren, verwijder het klokhuis en snijd in dunne partjes. Doe de **veldsla** in een kom.



3. Kip bakken

Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in twee plattere filets. Bestrooi de **kip** met peper en zout. Verhit 1el olijfolie in de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kip** in 2min per zijde goudbruin. Leg de **baguette** op een bakplaat met bakpapier en bak 'm in 5-7min af in de oven.



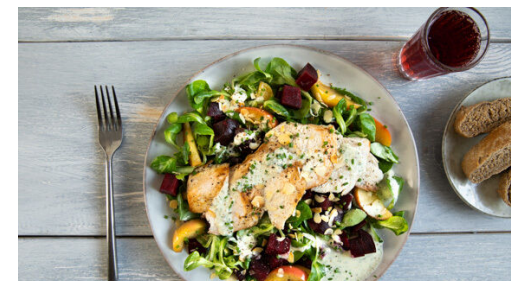
4. Appel toevoegen

Voeg 2-3el water en de **appel** aan de pan toe en stoom 2-3min totdat de **kip** gaar en de **appel** zacht is.



5. Rode bieten snijden

Snijd de **bieten** in blokjes. Knip of snijd de **bieslook** in ringetjes. Verkruimel de **feta** boven een hoge (maat)beker en voeg de **dragon**, 1el water, 1el olijfolie en een snuf peper en zout toe. Pureer glad en verdun de **dressing** evt. met een beetje water.



6. Salade samenstellen

Snijd de **kip** schuin in plakken. Snijd de **baguette** in sneetjes. Hussel de **sla** om met de **appel** en **bieten** en verdeel over de borden. Leg de **kip** erbovenop en besprenkel met de **dressing**. Bestrooi met de **amandelen** en **bieslook** en serveer de **baguette** erbij.