



Kippendijfilet met abrikozenglaze

op linsensalade met koriander



30-40min



2 personen

Wij zijn dol op kippendijfilet omdat het bij de juiste bereiding zo heerlijk mals wordt. Bovendien kun je de wat neutralere smaak van kip uitstekend combineren met wat uitgesprokenere smaakmakers en bijgerecht. Bijvoorbeeld met een zelfgemaakte abrikozenglaze en een kruidige linsensalade. Gezond en met weinig koolhydraten.

Wat je van ons krijgt

- 1 bosui
- 1 teen knoflook
- 3 kippendijfilets
- 1 zakje shoarmakruiden
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 200g rode linzen
- 1 kuipje abrikozenchutney ^{1,6}
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 minikomkommer
- 1 rode paprika
- 1 tomaat
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- middelgrote kookpan
- keukenweegschaal
- bakkwast
- maatbeker

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 689kcal, vet 31.4g, koolhydraten 56.0g, eiwit 54.3g



1. Bosui snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **bosui** in dunne ringen. Pel en hak de **knoflook** fijn.



2. Kip kruiden

Dep de **kippdijfilets** droog en wrijf ze in met **1/3e van de shoarmakruiden** en een snuf zout en peper. Leg de **kip** in een ovenschaal en rooster in 20-25min gaar en goudbruin in de oven.



4. Kip glaceren

Meng de **abrikozenchutney** met de **sojasaus**. Bestrijk de **kip** in de laatste 10min baktijd 2-3 keer met de **glaze**. Zo wordt de **kip** bovenop mooi knapperig.



5. Groenten snijden

Snijd de **minikomkommer** in de lengte in vieren en verwijder evt. de **zaadlijsten**. Verwijder de kern van de **paprika** en de **tomaat**. Snijd de **groenten** in kleine blokjes.



3. Linzen koken

Verhit een middelgrote kookpan met 1-2el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** 1min en voeg 400ml water toe. Roer het **bouillonpoeder** erdoor en breng de **bouillon** aan de kook. Voeg **150g linzen** toe en kook ze in 10-15min op matig vuur gaar.



6. Linzen afmaken

Roer de **gesneden groenten** door de **linzen** en breng de **salade** op smaak met 1-2el olijfolie, 1-2el azijn, de **rest van de shoarmakruiden** en een snuf peper en zout. Hak de **koriander incl. steeltjes** fijn. Serveer de **kip** bovenop de **linzensalade**, bedruppel met de **braadsappen** en bestrooi met de **bosui** en **koriander**.