



Kruidige kip in oreganosaus

op een salade met feta en hazelnoten



30-40min



2 personen

Het is geen simpele opgave om het bord te moeten delen met deze malse kipfilets in zelfgemaakte oreganosaus. Maar we hebben toch de perfecte combinatie weten te vinden: deze bijbehorende salade van gegrilde zomergroenten, verkruimelde feta, verse oregano en crunchy hazelnoten is helemaal tegen deze uitdaging opgewassen.

Wat je van ons krijgt

- 25g hazelnoten ¹⁵
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 5g verse oregano
- 1 kipfilet
- 100g feta ⁷
- 100g mesclun

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- middelgrote koekenpan

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

Allergenen

melk (7), noten (15), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 526kcal, vet 34.0g, koolhydraten 14.2g, eiwit 40.9g



1. Hazelnoten roosteren

Verhit een grote koekenpan zonder olie. Rooster de **hazelnoten** op middelhoog vuur 2-3min tot ze goudbruin zijn en beginnen te geuren. Blijf roeren. Let op, de **hazelnoten** kunnen snel verbranden! Neem de **noten** uit de pan, laat afkoelen en hak ze grof.



2. Groenten snijden

Snij de **courgette** en **aubergine** in de lengte in plakken van 2-3mm dik. Bestrooi de **groenten** met 1/2tl zout en zet opzij zodat ze wat vocht kunnen loslaten. Dep de **groenten** dan droog met keukenpapier.



3. Groenten bakken

Verhit 1el olijfolie in de koekenpan en bak de **groenteplakken** op hoog vuur in 2-3min per kant goudbruin en gaar. Doe de **groenteplakken** in een kom en bestrooi met peper en zout. Pluk de **blaadjes** van **2 oreganotakjes**. Meng 1el olijfolie met 1el balsamicoazijn en de **oreganoblaadjes** en voeg toe aan de kom met **groenten**. Roer door.



4. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog, snij in **2 platte filets** en kruid met een snuf peper en zout. Verhit opnieuw 1el olijfolie in de koekenpan en bak het vlees 2-3min per kant op middelhoog vuur. Schep het **vlees met braadvocht** uit de pan zodra de **kip** in het midden gaar is.



5. Vlees glaceren

Houd het vuur middelhoog. Voeg **1 takje oregano**, 2el water, 1el balsamicoazijn, 1tl suiker en wat peper en zout toe aan de pan. Laat deze **sous** een paar minuten indikken. Haal de pan van het vuur en voeg het **vlees met braadvocht** weer toe. Wentel het **vlees** goed door de **sous** en haal het **takje oregano** uit de pan.



6. Afmaken en serveren

Verkruimel de **feta**. Pluk de **rest van de oregano**, snij grof en meng met de **sla** en **geroosterde groenten**. Kruid met peper en zout. Snij het **vlees** in schuine plakken en verdeel het met de **salade** over de borden. Garneer met de **hazelnoten** en de **kaas** en bedruip het geheel met de **sous**.