



Piri piri-kip met bloemkool

op een warme salade met gerookte amandelen



20-30min



2 personen

Dit is een supergoed recept voor mensen die minder koolhydraten willen eten. Licht pittige kip in Egyptische dukkah-kruiden en een warme groentesalade met bloemkool en gerookte amandelen. Voedzaam, origineel en vooral heel erg lekker.

Wat je van ons krijgt

- 1 bloemkool
- 1 citroen
- 1 kipfilet
- 1 zakje dukkah ¹¹
- 1 zakje chilivlokken
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1x babyromanasla
- 25g gerookte amandelen ¹⁵
- 50g gedroogde cranberry's

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- keukenrasp
- vergiet

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

Allergenen

melk (7), sesamzaad (11), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 559kcal, vet 24.6g, koolhydraten 35.6g, eiwit 42.0g



1. Vlees marineren

Breng ruim gezouten water voor de **bloemkool** aan de kook in een middelgrote kookpan. Rasp de **citroenschil** en pers het **sap** uit. Dep het **vlees** droog en snijd in **2 platte filets**. Maak een **marinade** van 1el olijfolie, **1el citroensap**, de **helft van de dukkah**, de **helft van de chilivlokken** een een snuf peper en zout. Wentel het **vlees** in de **marinade** en zet opzij.



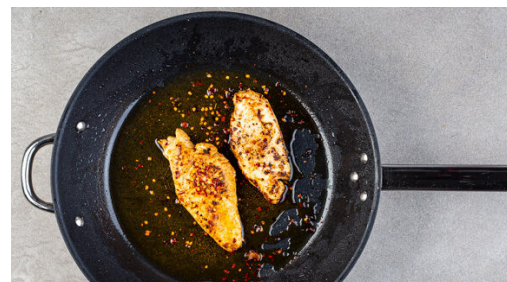
4. Sla snijden

Snijd de **sla** in reepjes van ca. 1cm breed. Hak de **amandelen** grof.



2. Bloemkool voorgaren

Snijd de **bloemkool** in roosjes van ca. 2cm doorsnede. Voeg ze toe aan het kokende water. Breng opnieuw aan de kook, zet het vuur laag en laat de **bloemkool** ca. 2min zachtjes koken. Laat uitlekken in een vergiet.



5. Vlees braden

Verhit een grote koekenpan zonder extra olie. Bak het **vlees** op middelhoog vuur 3-4min per kant tot het gaar en goudbruin is. Schep op een bord en zet afgedekt opzij.



3. Dressing maken

Maak een **dressing** van de **yoghurt**, de **citroenrasp**, een snuf zout en evt. wat **citroensap** en **dukkha**.



6. Afmaken en serveren

Verhit 1el olijfolie in de pan en bak de **voorgekookte bloemkool** ca. 2min op middelhoog vuur. Voeg de **sla** toe en bak 2-3min. Haal de pan van het vuur, schep de **helft van de cranberry's** en dan de **dressing** erdoor. Proef of je peper en zout wil toevoegen. Snijd het **vlees** in schuine plakken. Verdeel de **salade** en het **vlees** over de borden en garneer met de **amandelen**.