



Gebakken kip met feta en tapenade

op veldsla met radijs en pompoenpitten



30-40min



2 personen

Haal het mediterrane gevoel in huis! In dit recept maak je zelf een tapenade van tomaat, knoflook en peterselie, en daar bedek je de malse kipfilets mee. Om het helemaal decadent te maken strooi je er wat feta overheen en bak je het geheel in de oven. Nog een frisse, knapperige salade erbij en het feest kan beginnen.

Wat je van ons krijgt

- 1 kipfilet
- 1 teen knoflook
- 2 tomaten
- 10g verse peterselie
- 1 zakje zwarte olijven
- 1 zakje gedroogde oregano
- 25g pompoenpitten
- 1 zakje za'atar ¹¹
- 50g feta ⁷
- 1 bosje radijsjes
- 100g veldsla
- 1 zakje milde mosterd ¹⁰

Wat je thuis nodig hebt

- honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

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

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

Kooktip

Wer keinen Stabmixer hat, kann die Tapenade-Zutaten auch fein schneiden.

Allergenen

melk (7), mosterd (10), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 535kcal, vet 35.1g, koolhydraten 13.9g, eiwit 39.4g



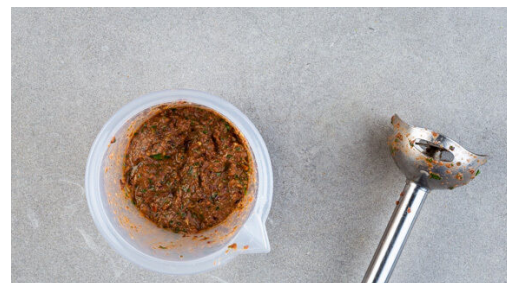
1. Vlees snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snijd het in **2 platte filets**.



4. Kip roosteren

Verhit 1el olijfolie in de pan en bak het **vlees** 1-2min per kant op medium tot hoog vuur. Kruid met een snuf peper en zout en leg op een bakplaat met bakpapier. Verdeel de **tapenade** over het **vlees**. Verkruiemel de **feta** met je vingers of een vork en strooi eroverheen. Bak 5-7min in de oven tot het **vlees** gaar is en de **kaas** begint te smelten.



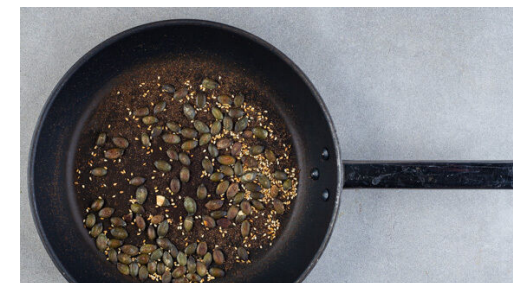
2. Tapenade maken

Pel en snijd de **knoflook** grof. Snijd **1 tomaat** in vieren. Snijd de **helft van de peterselie mét steeltjes** grof. Maak met de staafmixer een **grove tapenade** van de **olijven, knoflook, 1 kwart tomaat, de peterselie, 1el oregano, 1el olijfolie** en een snuf peper en zout.



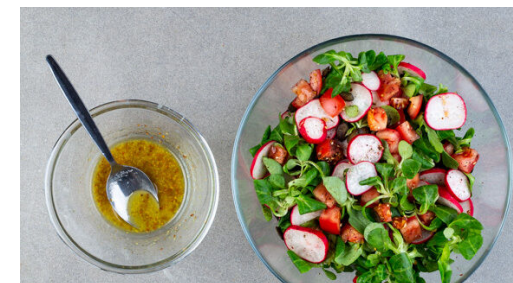
5. Salade maken

Snijd de tipjes van de **radijsjes** en snijd ze dan in dunne plakjes. Snijd de **rest van de tomaat** in kleine blokjes. Snijd de **rest van de peterselie mét steeltjes** fijn. Meng de **radijs, tomaat en peterselie** met de **sla en pompoenpitten**.



3. Pompoenpitten roosteren

Verhit een middelgrote kookpan zonder olie op middelhoog vuur. Rooster de **pompoenpitten** 2-4min tot ze krokant en goudbruin zijn. Bak de **kruidenmix** de laatste 20sec mee. Schep uit de pan en laat afkoelen. Veeg de pan schoon.



6. Afmaken en serveren

Maak een **dressing** van 1el olijfolie, 1el azijn, **1tl mosterd**, 1t honing en een snuf zout. Schep de **dressing** door de **salade**. Verdeel het **geroosterde vlees** over de borden en serveer met de **salade**.