



## Malse 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 salade van gegrilde zomergroenten, verkruimelde feta, verse oregano en crunchy hazelnoten is helemaal tegen de taak opgewassen.



## Wat je van ons krijgt

- 25g hazelnoten <sup>15</sup>
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 5g verse oregano
- 1 kipfilet
- 50g feta <sup>7</sup>
- 100g mesclun

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- balsamicoazijn <sup>17</sup>

## 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 457kcal, vet 28.2g, koolhydraten 13.9g, eiwit 36.9g



### 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. Neem de **noten** uit de pan, laat afkoelen en hak ze grof.



### 2. Groenten snijden

Snijd 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. Kip braden

Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in **2 platte filets**. Wrijf in 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. Saus maken

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 **saus** een paar minuten indikken. Haal de pan van het vuur en voeg het **vlees met braadvocht** weer toe. Wentel het **vlees** goed door de **saus** en haal het **takje oregano** uit de pan.



### 6. Afmaken & serveren

Verkruiemel de **feta**. Pluk de **rest van de oregano**, snijd grof en meng met de **sla** en **geroosterde groenten**. Kruid met peper en zout. Snijd 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 **saus**.