

MARLEY SPOON



Gebakken Provençaalse kip

met feta-olijfsalade



ca. 25min



Voor 3-4 personen

Zomertijd: snelle recepten en exotische smaken. En dat is precies wat dit recept je biedt. De lekkere, Provençaalse kruidenmix gebruik je in dit snelle recept namelijk niet alleen om de kip mee te kruiden, het is ook de showstopper in de salade van komkommer, tomaat en ui. Erbij uiteraard heerlijk zachte en licht zoute feta plus smakelijke olijven voor een Zuid-Franse belevenis. Wij zijn fan!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 2 kipfilets
- 5g Provençaalse kruidenmix
- 4 tomaten
- 2 komkommers
- 1x feta ⁷
- 1 zakje zwarte olijven

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- suiker
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan

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

Kooktip

Houd je niet van rauwe knoflook? Bak dan de knoflook met een scheutje olijfolie in een kleine koekenpan op middelhoog vuur in ca. 30sec zacht.

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

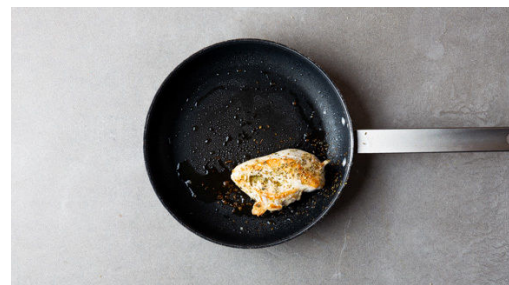
Voedingswaarde per portie

calorieën 488.0kcal, vet 31.2g, eiwit 39.5g, koolhydraten 10.5g



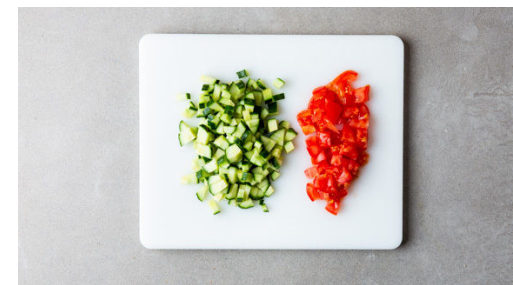
1. Smaakmakers snijden

Verwarm de oven voor op 180°C. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn (**zie kooktip, links**).



2. Kip bakken

Verhit 1-2el olijfolie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipfilets** 1-2min per zijde totdat het **vlees** goudbruin en dichtgeschroeid is. Breng de **kip** dan op smaak met met peper, zout en **1/3e van de Provençaalse kruiden**. Leg de **kipfilets** op een bakplaat met bakpapier en rooster hem 10-15min in de oven tot het **vlees** gaar is.



3. Groenten snijden

Snijd de **tomaten** in kleine blokjes. Snijd de **komkommers** in de lengte in vier gelijke repen en vervolgens in kleine blokjes.



4. Salade maken

Meng de **tomaten**, **komkommer**, **uiringen**, de **gehakte knoflook** en **1/3e van de Provençaalse** met 2-3el olijfolie in een kom.



5. Kaas verkrumelen

Verkrumel de **feta** grof. Snijd de **olijven** in ringen of hak ze grof.



6. Salade afmaken

Roer de **feta** en **olijven** door de **salade** en breng de **salade** op smaak met peper en evt. zout, suiker en/of azijn. Snijd de **kipfilets** in plakken. Serveer de **salade** met de **kip**.

Vragen over de bereiding of over het recept? Deine Koch-Hotline: **030 - 808 04 52**

Geprint op 100% gerecycled papier • Bekijk de receptkaart online in je account op www.marleyspoon.nl    **#marleyspooning**