

MARLEY SPOON



Frisse honing-limoenkip

met gegrilde komkommer en spicy salsa



ca. 25min



2 personen

Vandaag combineren we twee bijzondere elementen in een heerlijke, frispittige maaltijd: de ananassalsa van Let's Salsa en gegrilde komkommer. Onze leverancier Let's Salsa levert je een bijzondere salsa die met de hand in Amsterdam gemaakt en vervolgens gebotteld wordt. Deze pittige salsa doet het perfect bij de zoete, gegrilde komkommer en de in limoensap gemarineerde kip. Wij noemen dit de zomer op je bord!

Wat je van ons krijgt

- 1 kipfilet
- 1 limoen
- 1 blik kidneybonen
- 1 beker yoghurt ⁷
- 1x verse groentemix: rodekool, wortel & bosui
- 1 minikomkommer
- 1 flesje Let's Salsa Explosive Pineapple

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- honing of suiker

Kookgerei

- zeef
- grillpan of grote koekenpan

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 509.0kcal, vet 16.5g, eiwit 45.5g, koolhydraten 35.5g



1. Kipfilet snijden

Snijd de **kipfilet** in de lengte in **twee** **dunnere filets**.



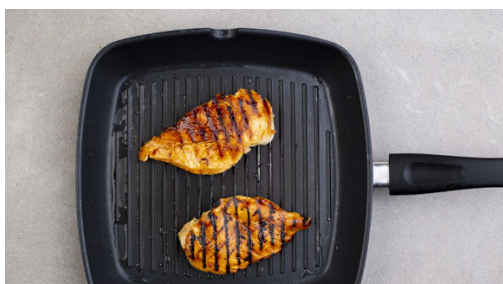
2. Kip marineren

Pers de **limoen** uit. Meng in een grote kom 1el honing of suiker met **2el limoensap**, 1-2el olijfolie en een flinke snuf zout en peper en leg de **kip** erin. Roer om zodat het **vlees** rondom bedekt is en zet opzij om te marineren.



3. Salade maken

Spoel de **bonen** in een zeef met koud water om. Meng de **helft van de yoghurt** met 1-2tl olijfolie, **1el limoensap** en een snuf zout en peper in een grote kom en voeg er de **verse groentemix** aan toe. Hussel goed om of kneed met je handen zodat de **groenten** iets zachter worden. Roer dan de **bonen** erdoor.



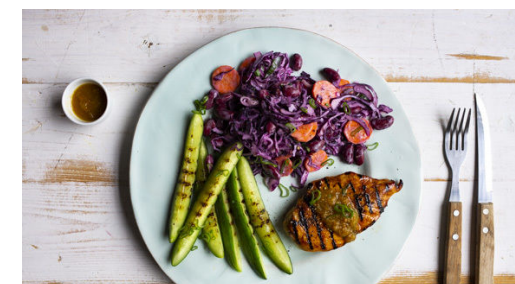
4. Kip grillen

Verhit een grillpan of grote koekenpan op middelhoog vuur. Wacht tot de pan goed heet is en leg dan voorzichtig de **kipfilets** erin. Bak ze 2-3min per zijde totdat het **vlees** gaar en goudbruin is. Zet het vuur desnoods iets lager. Neem de **kip** uit de pan en leg op een bord.



5. Komkommer grillen

Snijd de **minikomkommer** in de lengte doormidden en elke helft nogmaals in de lengte in 3-4 repen. Verhit de gebruikte pan op middelhoog vuur en grill de **komkommerrepen** 1min aan beide kanten. Bestrooi de **komkommer** met zout en peper.



6. Gerech serveren

Serveer de **salade** met de **gegrilde kip**, **gegrilde komkommer** en de **Let's Salsa ananassalsa**.