

# MARLEY SPOON



## Rozemarijnkip met cashews

op een rodebiet-appelsalade



20-30min



Voor 3-4 personen

Vandaag trakteren we je op een bordje vol kleur! Je ogen eten namelijk ook mee: hoe meer kleur op het bord, hoe meer zin je krijgt om je bord leeg te eten. Daarom bedachten we deze lekkere combi van kip gekruid met rozemarijn en een knapperige salade van rode biet en appel. Erbij romige cashewnoten die zorgen voor het zoute nootje in dit gerecht. Wij willen al meteen aanvallen, jij ook?

## Wat je van ons krijgt

- 20g verse kruidenmix: tijm, peterselie & rozemarijn
- 1 citroen
- 4 kipfilets
- 1 zakje cashewnoten <sup>15</sup>
- 2 appels
- 1 rode ui
- 2 pakken voorgekookte rode bieten

## Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout

## Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- fijne keukenrasp

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

## Allergenen

noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## Voedingswaarde per portie

calorieën 460.0kcal, vet 17.7g, eiwit 41.3g, koolhydraten 27.9g



### 1. Kruiden snijden

Verwarm de oven voor op 200°C. Pluk de **tijmblaadjes** en **rozemarijnnaaldjes** en hak **beiden** fijn. Doe de steeltjes weg. Hak de **peterselie** fijn, maar houd apart van de **tijm** en **rozemarijn**.



### 4. Salade voorbereiden

Verwijder het klokhuis en snijd de **appels** in dunne plakjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Doe de **appelplakjes** met de **uiringen**, **1-2el citroensap** en **1-2tl citroenrasp** in een kom. Tip: Gebruik meer **citroensap en -rasp** naar wens.



### 2. Citroen voorbereiden

Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.



### 5. Bieten toevoegen

Snijd de **rode bieten** in dunne plakjes en vervolgens in reepjes (als je het makkelijker vind, kun je de **bieten** ook grof raspen). Doe de **rode bieten** bij de **appel** en **ui** in de kom en voeg 1-2el olijfolie, 2-3tl azijn en peper en zout toe. Hussel om.



### 3. Kip bakken

Dep de **kipfilets** droog en snijd **elke filet** in de lengte in **2 filets**. Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan en bak de **kip** in 1-2min per zijde goudbruin. Leg de **kip** op een bakplaat met bakpapier en bestrooi met de **tijm, rozemarijn**, peper en zout. Rooster de **kip** 8-12min in de oven tot het **vlees** gaar is. Rooster de **cashewnoten** 1-2min in de gebruikte pan.



### 6. Serveren

Roer tot slot de **peterselie** door de **rodebiet-appelsalade**. Snijd de **gebakken kip** in plakken. Schep de **salade** en **kip** op en garneer met de **cashewnoten**.