

Catalaanse salade met kip

met geroosterde paprika en krieltjes



30-40min



2 personen

Vandaag breng je je maaltijd op smaak met de kleuren van de Spaanse vlag. De krachtige rode paprika en het citroenrasp geven de gemarineerde kip in dit recept namelijk een heerlijk Catalaanse twist. De krieltjessalade die je erbij maakt, is vullend en licht tegelijk. Je kunt 'm dus zowel als lunch of als avondmaaltijd eten. Serveer de salade met rozijnen, sperziebonen en verse basilicum. Qué ri...

Wat je van ons krijgt

- rozijnen ¹²
- krieltjes
- rucola
- pijnboompitten ¹⁵
- teen knoflook
- verse basilicum
- sperziebonen
- kipstukjes
- rode paprika
- citroen
- gerookt paprikapoeder

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- bakplaat
- keukenrasp
- kookpan
- oven met grillfunctie
- vergiet

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

Allergenen

zwaveldioxide en sulfieten (12), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 637kcal, vet 23.0g, koolhydraten 59.0g, eiwit 39.0g



1. Krieltjes koken

Verwarm de oven op 200°C voor met de grill aan. Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Schrob de **krieltjes** schoon en snijd ze doormidden. Doe de **krieltjes** met 1tl zout in een middelgrote kookpan en giet er gekookt water bij tot ze onderstaan. Breng het water opnieuw aan de kook en kook de **krieltjes** op middelhoog vuur in 10-15min beetgaar.



4. Smaakmakers voorbereiden

Snijd de **basilicum** zonder de steeltjes in reepjes (hiervoor kun je het beste de **blaadjes** op elkaar stapelen). Pers de **citroen** uit. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn.



2. Kip en paprika bakken

Rasp de **citroenschil** fijn. Snijd de **paprika** in vieren, verwijder de kern en snijd hem in dunne repen. Leg de **paprikareepjes** en **kipstukjes** op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met 1el olijfolie en bestrooi met het **gerookte paprikapoeder**, **1tl citroenrasp**, peper en zout. Hussel goed om en bak alles in 10-15min gaar en goudbruin.



5. Dressing maken

Meng **2el citroensap**, de **knoflook**, **2/3e van de basilicum** en 2-3el olijfolie in een kommetje en breng de **dressing** op smaak met een snuf peper, zout en suiker. Neem de bakplaat met **kip** uit de oven en voeg de **rozijnen** en **pijnboompitten** toe. Schep om. Was de **rucola** grondig in een vergiet.



3. Sperziebonen meekoken

Dop de **sperziebonen** en voeg ze in de laatste 5-6min aan de pan met **krieltjes** toe. Giet de **sperziebonen** en **krieltjes** af in een vergiet en laat uitstomen. Doe de **krieltjes** en **sperziebonen** dan terug in de pan.



6. Salade maken

Meng de **helft van de dressing** met de **sperziebonen** en **krieltjes**. Verdeel de **rucola** over de borden, verdeel de **paprika-kipmix**, **krieltjes** en **sperziebonen** erover. Besprenkel met de **vrijgekomen baksappen**. Hussel de **salade** voorzichtig om en besprenkel met de **rest van de dressing** en bestrooi met de **rest van de basilicum**.