

# MARLEY SPOON



## Catalaanse salade met kip

en krieltjes met geroosterde paprika



30-40min



Voor 3-4 personen

Vandaag breng je je maaltijd op smaak met de kleuren van de Spaanse vlag. De gerookte paprika en de rozijnen geven het gerecht namelijk een heerlijk Catalaanse twist. De krieltjessalade met sperziebonen en rucola is vullend en licht tegelijk. Je kunt 'm dus zowel als lunch of als avondmaaltijd eten. Serveer jouw maaltijdsalade met een pluk verse basilicum bovenop. Qué rico!

## Wat je van ons krijgt

- 1 kg krieltjes
- 2 rode paprika's
- 1x kipstukjes
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1x sperziebonen
- 10g verse basilicum
- 2 tenen knoflook
- 1 zakje pijnboompitten
- 1 zakje rozijnen<sup>12</sup>
- 1x rucola

## Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout
- suiker
- azijn

## Kookgerei

- oven met grillfunctie
- bakplaat met bakpapier
- grote kookpan
- vergiet

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

## Allergenen

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

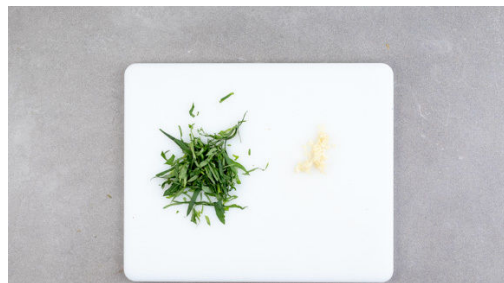
## Voedingswaarde per portie

calorieën 559kcal, vet 19.8g, koolhydraten 54.8g, eiwit 33.9g



### 1. Krieltjes koken

Verwarm de oven op 200°C voor (evt. met de grillstand aan). Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Boen de **krieltjes** schoon en snijd ze doormidden. Doe de **krieltjes** met 2tl zout in een grote kookpan en schenk het gekookte water erbij. Breng het water opnieuw aan de kook en kook de **krieltjes** in 10-15min beetgaar.



### 4. Smaakmakers voorbereiden

Pluk de **basilicumblaadjes** en snijd ze in reepjes (hiervoor kun je het best de **blaadjes** op elkaar stapelen). Doe de steeltjes weg. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn.



### 2. Kip en paprika bakken

Verwijder de kern en snijd de **paprika's** in dunne repen. Leg de **paprikareepjes** en **kipstukjes** op een bakplaat met bakpapier en besprenkel met 1-2el olijfolie en bestrooi met het **gerookte paprikapoeder**, peper en een flinke snuf zout. Hussel om en rooster 10-15min in de oven tot de **kip** gaar en goudbruin is.



### 5. Dressing maken

Meng 3-4el azijn, de **knoflook**, **2/3e van de basilicum** en 3el olijfolie in een kommetje en breng de **dressing** op smaak met een snuf peper, zout en suiker. Neem de bakplaat met **kip** en **paprika** uit de oven en voeg de **pijnboompitten** en **rozijnen** toe. Hussel om.



### 3. Sperziebonen meekoken

Dop de **sperziebonen** en voeg ze in de laatste 5-7min aan de pan met **krieltjes** toe om mee te koken. 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 en schep de **paprika-kipmix**, **krieltjes** en **sperziebonen** erover. Hussel de **salade** voorzichtig om en besprenkel met de **rest van de dressing** en bestrooi met de **rest van de basilicum**.