



Salade met gebakken kip, gegrilde aubergine en kaasdressing

Dit zomerse gerecht is makkelijk mee te nemen naar het strand of naar het park!

We vinden het belangrijk dat alle delen van de kip gebruikt worden. Als iedereen alleen de kipfilet zou eten, dan zouden we de rest van de kip moeten weggooien. Zonde natuurlijk! Daarom zit er in dit gerecht kippendijfilet. Een heel lekker stukje van de kip, want het is veel malsler dan de borst.



25-30 min



gemakkelijk



glutenvrij



Nicola aardappelen



Vrije-uitloepi



Aubergine



Kippendijfiletreepjes



Grana padano







Romainesla



Basilicum

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Nicola aardappelen (g)	200	400	600	800	1000	1200
Vrije-uitloopei  3)	1	2	3	4	5	6
Aubergine 	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijfiletreepjes (g)	100	200	300	400	500	600
Grana padano (g) 7)	50	75	100	125	150	175
Romainesla	¼	½	¾	1	1¼	1½
Basilicum (blaadjes) 	3	6	8	10	12	14
Olijfolie (el)*	1	2	2	3	3	4
Extra vierge olijfolie (el)*	1½	3	4½	6	7½	9
Witte balsamicoazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	Naar smaak					

 Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

3) Eieren 7) Melk/lactose

Benodigdheden

Pan met deksel, koekenpan, saladekom, staafmixer met hoge kom of blender

Voedingswaarden 715 kcal calorieën | 35 g eiwit | 44 g koolhydraten | 42 g vet, waarvan 9 g verzadigd | 8 g vezels



1 Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel. Was de aardappelen (nicola) grondig en snijd in stukken van ongeveer 1 ½ cm. Kook de aardappelen, afgedekt, in 12 – 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.



2 Kook het ei de eerste 7 minuten met de aardappelen mee. Haal daarna met een schuimspaan of eetlepel uit de pan en laat schrikken onder koud water.

3 Snijd de aubergine in plakken van maximaal een ½ cm dik. Verhit de helft van olijfolie in een koekenpan en bak de aubergine 2 - 3 minuten aan elke kant op hoog vuur. Haal daarna uit de pan en bewaar in een saladekom.

4 Verhit de overige olijfolie in de koekenpan en bak de kippendijfiletreepjes 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



5 Scheur ondertussen de basilicum klein. Meng in een hoge kom of in een blender de extra vierge olijfolie, witte balsamicoazijn, grana padano, de helft van de basilicum en 2 el water per persoon. Bestrooi met peper en mix tot een dikke dressing met de staafmixer of de blender.

6 Scheur de romainesla klein en voeg de romainesla, aardappelen, kippendijfiletreepjes en dressing toe aan de aubergine in de saladekom. Beng verder op smaak met peper en zout. Pel het ei.

7 Verdeel het gerecht over de borden. Leg het ei op de maaltijd en garneer met de overige basilicum.



Tip! De eieren zijn na 4 minuten zachtgekookt. Wil je liever een hardgekookt ei? Kook deze dan 9 minuten.

Is het zachtgekookte ei moeilijk te pellen? Een handig trucje: pel een stuk van de bovenkant of onderkant van het ei, steek er dan een eetlepel in langs de rand van de schaal en pel het ei uit de schil.