

Warme Mirin kip met pompoensalade

totale tijd **50 min.** 15 min. voorbereidingstijd 10 min. marineertijd 25 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
1.597 kJ / 380 kcal

Vetten: **16,3 g** Eiwitten: **26,9 g**
Koolhydraten: **29,8 g**

INGREDIËNTEN

4 porties

400 g	pompoen (bijv. Hokkaido)
4 el	olijfolie
0,5 tl	rozemarijn, fijngehakt
4 el	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus</u>
	Versgemalen peper
9 el	<u>Kikkoman Mirin-Stijl Zoet Koken Kruiden</u>
0,25 tl	tijm, gewreven
400 g	kipfilet of kippendij zonder vel
200 g	kerstomaatjes
2,5	minikomkommers
150 g	gemengde slabladeren (gekoeld)
1 tl	mosterd
2 el	<u>Kikkoman Geroosterde Sesamolie</u>
5,5 el	citroensap

VOORBEREIDING

Stap 1

Verwarm de oven voor op 200°C boven-/onderwarmte (180°C heteluchtoven). Was de pompoen, snijd het vruchtvlees in blokjes van 2 cm en meng het met 2 el olijfolie, de rozemarijn, 1 el sojasaus, peper en 2 el Mirin. Verdeel het pompoenmengsel in een ovenschaal of op een kleine bakplaat en bak het 10-12 minuten lang in een voorverwarmde oven.

Stap 2

Voor de marinade meng je de resterende olijfolie, 2 el sojasaus, de tijm, peper en 3 el Mirin. Meng de kip met de marinade en zet het geheel even in de koelkast.

Stap 3

Was de tomaten en de komkommers, snijd de tomaten doormidden en de komkommers in dunne plakjes of staafjes. Was de sla en draai het droog.

Stap 4

Voor de dressing meng je de mosterd, sesamolie, citroensap, resterende sojasaus en peper en breng je het geheel op smaak met de Mirin.

Stap 5

Bak de kip in een pan met antiaanbaklaag voor 5-8 minuten totdat deze goudbruin is.

Stap 6

Schik de salade met de pompoen, tomaten, komkommers en warme kip op de borden, besprenkel het met de dressing en serveer.