

MARLEY SPOON



Gebakken kip

met oergroenten en yoghurtsaus



30-40min



2 personen

Voor dit bord comfortfood rooster je een fijne mix van groenten in de oven: aardse rode bieten, prachtige oranje wortels en zoete aardappels, pastinaken en rode ui. De yoghurtsaus verrijkt met verse knoflookbieslook en peterselie vormt daarbij de verbindende factor. Je besprenkelt er namelijk de groenten en malse kipfilets mee. Eenvoudig en lekker!

Wat je van ons krijgt

- yoghurt ⁷
- verse kruidenmix: knoflookbieslook & peterselie
- rode ui
- zoete aardappel
- rode bieten
- kipfilets
- wortel
- mesclunsla
- pastinaak

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- bakplaat met bakpapier
- dunschiller
- grillpan of grote koekenpan
- oven
- zeef

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

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 827.0kcal, vet 28.5g, eiwit 93.1g, koolhydraten 93.1g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C. Schil de **rode bieten** en snijd ze in ca. 1,5 cm grote blokjes. Pel en snijd de **ui** in 6-8 parten. Boen de **wortels**, **pastinaken** en **zoete aardappels** schoon en snijd de **groenten** in 1,5-2cm grote stukjes.



2. Groenten roosteren

Verdeel de **bieten**, **wortels**, **pastinaken**, **zoete aardappels** en **ui** over een bakplaat met bakpapier en hussel **alles** om met 2el olijfolie en een snuf zout en peper. Bak de **groenten** bovenin de oven in ca. 25-30min gaar en goudbruin.



3. Kip voorbereiden

Wikkel intussen de **kipfilet** in vershoudfolie en sla het **vlees** met een koekenpan, deegroller of ander zwaar voorwerp voorzichtig gelijkmatig platter. Neem de **kip** uit de folie en wrijf in met 1el olie en een snuf zout en peper.



4. Kip bakken

Verhit een grillpan of grote koekenpan op middelhoog-hoog vuur. Bak de **kip** in 5-6min per kant goudbruin en gaar. Zet het vuur evt. iets lager als het **vlees** te donker wordt.



5. Bieslookdip maken

Snijd intussen de **knoflookbieslook** in dunne ringetjes of gebruik daarvoor een schaar. Roer de **bieslook** door de **yoghurt** en breng de **dip** op smaak met zout en peper. Pluk de **peterseliebladjes** en hak ze grof, doe de steeltjes weg.



6. Serveren

Was de **mesclun** in een zeef. Meng de **geroosterde groenten** met de **peterselie**. Snijd de **kip** in plakjes. Meng de **mesclun** met 1el olijfolie, 1el azijn, peper, zout en evt. suiker. Verdeel de **groenten**, **kip** en **sla** over de borden. Serveer met de **bieslookdip**.