

MARLEY SPOON



Oregano-kip

met ovingroenten & citroen-tahinsaus



30-40min



2 personen

Grappig genoeg waren het niet de gebakken groenten noch de in oregano gebakken kip die de show in onze testkeuken stalen. Alle lof ging naar de smakelijke saus, gemaakt van yoghurt en tahin. Tahin is een pasta op basis van geroosterde sesamzaadjes en wordt stevast bij midden-Oosterse gerechten geserveerd. Met een kneepje citroensap geef je de licht bittere sesampasta net dat perfecte tikkeltje...

Wat je van ons krijgt

- tahin ¹¹
- citroen
- verse kruidenmix: oregano & munt
- kippendijfilet
- zoete aardappel
- Habesha's Berbere Spice Blend
- bloemkool
- yoghurt ⁷
- rode ui
- wortel
- knoflook

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- koekenpan
- keukenrasp
- oven

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornameijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

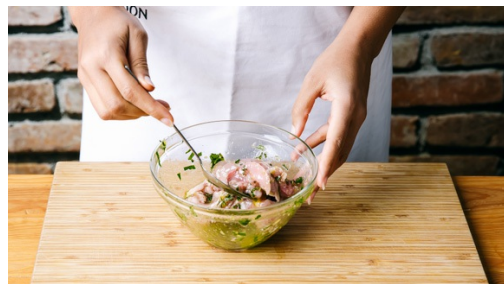
Voedingswaarde per portie

calorieën 700kcal, vet 33.9g, koolhydraten 48.0g, eiwit 42.5g



1. Marinade voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C hetelucht/225°C. Rasp **schil** van de **citroen** fijn en pers de **citroen** vervolgens uit. Pluk de **oreganoblaadjes** en hak ze fijn. Plet de **knoflookteen** met de vlakke kant van een mes.



4. Kip voorbereiden

Snijdt intussen de **kippendijfilets** horizontaal doormidden en dan in 3cm grote stukken. Doe de **kip** in de **oregano-marinade** en hussel om.



2. Ingrediënten voorbereiden

Maak in een kom een **marinade** van **1tl citroenrasp**, de **helft van de oregano**, 1el olie en zout en peper. Pel en snijd de **ui** in partjes. Boen de **zoete aardappel** schoon en snijd in ca. 1cm dikke plakken. Boen de **wortel** schoon, halveer hem en snijd in vingerlange staafjes. Snijd kleine **roosjes** van de **bloemkoolstronk**.



5. Kip bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg 1tl olie toe en bak de **kip** 3min per kant, totdat het **vlees** goudbruin kleurt. Voeg de **kip** dan aan de bakplaat met **groenten** toe en bak 6-8min mee in de oven tot hij gaar is. Neem de **kip** met de **groenten** uit de oven en besprenkel met **1-2el citroensap**. Pluk de **muntblaadjes** en hak ze grof. Doe de **steeltjes** weg.



3. Groenten roosteren

Hussel de **bloemkool**, **zoete aardappel**, **wortel** en **ui** in een grote kom om met 1el olijfolie, de **Habesha's berbere spice mix** en peper en zout. Leg de **groenten** in een enkele laag met de **knoflookteen** op een bakplaat met bakpapier. Bak 25-30min in de oven. Verwijder de **knoflookteen** na 10min en laat hem afkoelen.



6. Tahinsaus maken

Pel de afgekoelde **knoflookteen** en prak met een vork in een kommetje fijn. Voeg de **tahin**, **1-2el citroensap**, 1el water, de **yoghurt** en evt. **vrijgekomen baksappen** van de bakplaat toe en roer door. Breng de **sous** op smaak met zout en peper. Schep de **kip** en **groenten** op, besprenkel met de **sous** en bestrooi met de **munt** en de **rest van de oregano**.