

MARLEY SPOON



Dragon-kipovenshotel

met pompoen en venkel



30-40min



Voor 3-4 personen

We hebben weer een heerlijk winterse topcombinatie voor je. Crunchy pompoenpitten, karwijzaadjes en kipstukjes gekruid met dragon, geserveerd op een bord geroosterde venkel en pompoen. Voor ons hét recept voor een zeer elegante kipsalade. Besprenkel het geheel met friskruidige knoflookyoghurt en geniet!

Wat je van ons krijgt

- hokkaido-pompoen
- pompoenpitten
- verse dragon
- karwijzaad
- rode ui
- kipstukjes
- rode puntpaprika
- venkel
- yoghurt⁷
- knoflook

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- koekenpan
- oven met grillfunctie

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.

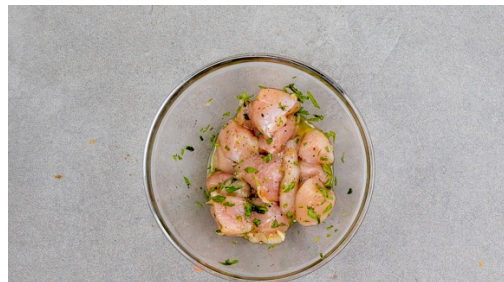
Voedingswaarde per portie

calorieën 416kcal, vet 17.5g, koolhydraten 25.6g, eiwit 36.1g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 225°C. Snijd de stonk van de **venkel** en snijd de **venkel** in brede, lange repen. Halveer, pel en en snijd de **ui** in partjes. Snijd de **pompoen** doormidden, schraap de **pitten** er met een lepel uit en snijd de **pompoen** in 1-2cm brede parten.



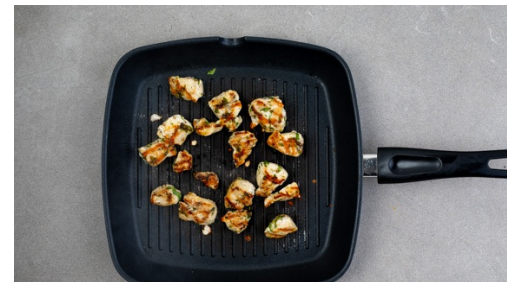
4. Kip kruiden

Meng intussen de **kipstukjes** met 1el olijfolie, zout, peper en de **helft van de gehakte dragon**. Gebruik meer **dragon** voor een sterkere smaak.



2. Venkel en pompoen rooster

Verdeel **venkel**, **ui** en **pompoen** over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 2el olijfolie en zout en peper. Rooster de **groenten** in het midden van de oven 10-12min. Snijd de **puntpaprika's** in de lengte doormidden, verwijder de zaadlijsten en snijd ze dan nog eens in de lengte doormidden. Pluk de **dragonblaadjes**, hak ze fijn en doe de steeltjes weg.



5. Kip bakken

Verhit een grote koekenpan of grillpan op middelhoog vuur. Voeg, als de pan goed heet is, de **kipstukjes** toe en bak de **kip** rondom in 5-6min goudbruin en gaar.



3. Paprika toevoegen

Zet de grill van de oven aan of verhoog de temperatuur van je oven naar 250°C. Voeg de **paprikastukken** aan de bakplaat toe. Bestrooi het geheel met het **karwijzaad** en de **pompoenpitten** en rooster alles 5-8min totdat de **groenten** gaar en bruin zijn. Neem de bakplaat uit de oven en zet opzij.



6. Yoghurtsaus maken

Pel en hak de **helft van de knoflook** zo fijn mogelijk. Roer de **knoflook** met 1/4tl zout en peper door de **yoghurt** (gebruik meer **knoflook** voor een sterkere smaak). Schep de geroosterde **groenten** en **pompoenpitten** op en verdeel de **kipstukjes** erover. Garneer met lepels **knoflookyoghurt** en bestrooi met de **rest van de dragon**.