

MARLEY SPOON



Gegrilde Mediterraanse kip

met ovenaardappeltjes en courgette



30-40min



2 personen

Tijd voor een parel uit de categorie 'licht en gezond'! Dat betekent: lekker veel groenten voor de broodnodige vitaminen, kip voor de eiwitten en natuurlijk ook heel veel smaak. Deze zomerse, gegrilde kip met Mediterraanse kruiden combineer je met knapperige aardappeltjes en groenten uit de oven. Zo behaal je met minimale moeite een maximaal resultaat. Kom maar op met die zomer!

Wat je van ons krijgt

- 2 tenen knoflook
- 1 zakje worcestersaus ^{1,4}
- 1 kipfilet
- 1 venkel
- 1 courgette
- 1 rode ui
- 1 tomaat
- 250g kruimige aardappels
- 15g verse kruidenmix: dragon & peterselie
- 1 zakje gerookte amandelen ¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- grote grillpan of koekenpan
- fijne keukenrasp

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

Kooktip

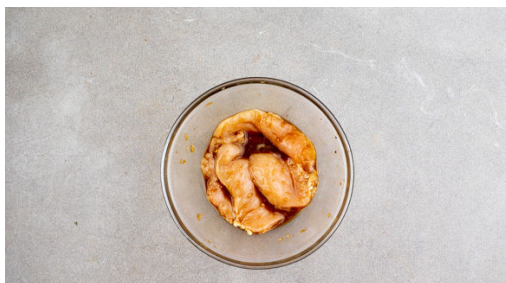
Zien of je stukje kip gaar is? Maak een kleine snee in het midden van de filet. Is het braadvocht helder en het vlees zo goed als wit? Dan is de kip gaar.

Allergenen

gluten (1), vis (4), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 537kcal, vet 23.5g, koolhydraten 39.1g, eiwit 39.7g



1. Kip marineren

Verwarm de oven voor op 210°C. Pel de **knoflook** en hak of rasp de **helft** ervan fijn. Meng de **gerasppte knoflook** met de **worcestersaus** en een snuf zout. Snijd de **kipfilet** in de lengte in **2 dünnere filets** en wrijf het **vlees** in met de **marinade**. Zet de **kip** opzij.



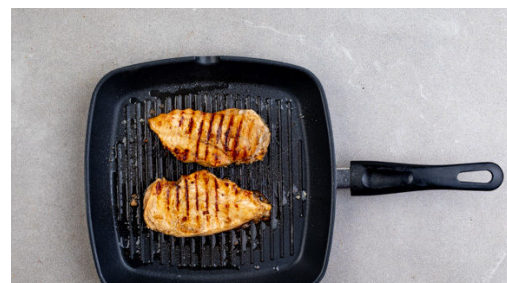
4. Groenten roosteren

Verdeel de **venkel**, **courgetteplakjes** en **uiringen** over een tweede bakplaat met bakpapier en hussel de **groenten** om met 1-2tl olijfolie, 1/4tl zout en peper. Rooster de **groenten** ca.10min. Voeg dan de **tomaten** en **knoflookplakjes** toe en rooster alles nog eens 5-10min tot de **groenten** gaar zijn.



2. Groenten voorbereiden

Snijd de stronk en het loof van de **venkel** en snijd de **venkel** in de lengte in dunne plakken. Snijd de **courgette** in schijfjes. Pel en snijd de **ui** in ringen, haal de **uiringen** uit elkaar. Snijd de **rest van de knoflook** in dunne plakjes. Snijd de **tomaat** in partjes. Was de **aardappels** grondig en snijd ze in 1-2cm brede partjes.



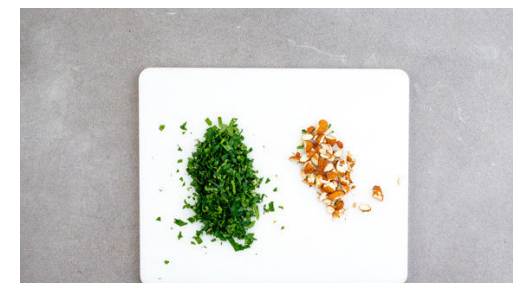
5. Kip bakken

Verhit 1el olie in een grillpan of grote koekenpan op middelhoog vuur. Laat de pan goed heet worden. Leg dan de **gemarineerde kip** in de pan en bak 3-4min per zijde tot het **vlees** gaar en goudbruin is (**zie kooktip, links**).



3. Aardappels roosteren

Verdeel de **aardappelpartjes** over een bakplaat met bakpapier en hussel ze om met 1el olijfolie, 1/2tl zout en peper en rooster ze ca. 25-30min in de oven tot ze gaar en goudbruin zijn.



6. Kruiden snijden

Hak de **dragon** en **peterselie** fijn. Hak de **amandelen** grof. Meng de **helft van de gehakte kruiden** met de **geroosterde groenten** en **aardappeltjes**. Serveer de **gebakken kip** met de **groenten** uit de oven en garneer met de **rest van de kruiden** en de **amandelen**.