

ld2963 web 16d61d52a1ecbd5244452f771d033ebb

Midden-Oosterse kiptraybake

met frisse citroen-tahinsaus



30-40min



2 personen

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

Wat je van ons krijgt

- kipstukjes
- citroen
- bloemkool
- rode ui
- zoete aardappel
- tahin ¹¹
- wortel
- yoghurt ⁷
- verse kruidenmix: oregano & munt
- Habesha's Berbere spice mix
- knoflook

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakplaat met bakpapier
- dunschiller
- fijne keukenrasp
- koekenpan
- oven

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 621kcal, vet 26.2g, koolhydraten 43.4g, eiwit 43.9g



1. Smaakmakers voorbereiden

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



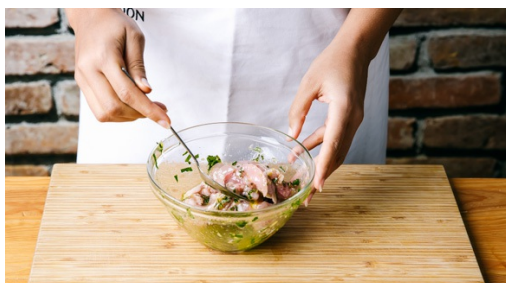
2. Groenten voorbereiden

Meng **1tl citroenrasp** met de **helft van de oregano**, 1el olie en zout en peper in een kom. Pel en snijd de **ui** in partjes. Boen de **zoete aardappel** schoon en snijd in schijven. Schrob de **wortel**, snijd doormidden en vervolgens in vingerdikke staafjes. Snijd hapklare roosjes van de **bloemkool**.



3. Groenten roosteren

Meng de **Habesha's berbere spice blend** met 1el olie en een flinke snuf zout en peper. Voeg de **bloemkool**, **zoete aardappel**, **wortel**, **ui** en **knoflook** toe en hussel om. Leg de **groenten** in een enkele laag op de bakplaat met bakpapier. Bak 25-30min in de oven, verwijder de **knoflook** na ca. 10min en laat deze afkoelen.



4. Kip marineren

Doe de **kipstukjes** in de **oreganomarinade** en hussel om.



5. Kip bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg 1tl olie toe en bak de **kipstukjes** in 2-3min rondom goudbruin. Voeg de **kip** dan aan de bakplaat met **groenten** toe en rooster in 6-8min gaar. Neem dan de **kip** met de **groenten** uit de oven en besprenkel met **1el citroensap**.



6. Tahinsaus maken

Pel de afgekoelde **knoflook** en prak hem met een vork in een kommetje fijn. Voeg de **tahin**, **1-2el citroensap**, de **rest van de oregano**, 1el water, **yoghurt** en **vrijgekomen baksappen** aan de **knoflook** toe en roer door. Breng op smaak met zout en peper. Pluk de **muntblaadjes** en hak ze grof. Schep de **kip-groentetraybake** op. Besprenkel met de **sous** en bestrooi met __mun...