

DINNERLY



Zoete aardappel met gyroskip en romige dip van courgette en sesam



40-50min



2 personen

Kun je ook geen genoeg krijgen van de gyros van je favoriete Griekse restaurant? Gegrild op een grote spies zodat het knapperig en mals tegelijk is? Deze makkelijke versie uit de oven is net zo lekker! Je combineert het vlees met geroosterde zoete aardappel, courgette en rode ui en maakt het af met romige tahinsaus. Alleen al de geur in de keuken maakt ons gelukkig!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 zoete aardappels
- 2 courgettes
- 2 rode uien
- 1 kipfilet
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 25g tahin¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- aluminiumfolie

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

ALLERGENEN

sesamzaad (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 727kcal, vet 39.9g, koolhydraten 49.9g, eiwit 38.0g



1. Groente voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaten eruit. Halveer de **zoete aardappels** in de lengte en steek met een vork gaatjes in de schil. Wrijf ze in met 1el olijfolie, kruid met zout en wikkel elk stuk in aluminiumfolie. Bak ze 30-35min op een bakplaat in het midden van de oven, tot de **zoete aardappel** gaar is.



2. Groente roosteren

Halveer de **courgettes** in de lengte, snij in plakken van 0,5cm dik en meng met 1el olijfolie en een flinke snuf zout. Pel en halveer de **uien** en snij in partjes. Meng met 2tl olijfolie en een flinke snuf zout. Verdeel de **courgette** en **ui** over een tweede bakplaat met bakpapier. Schuif de plaat boven de **zoete aardappel** in de oven en bak 15-18min, tot de **courgette** goudbruin is.



3. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij in **2 platte filets**. Wrijf ze in met de **helft van de kruidenmix**, 1el olijfolie en een flinke snuf zout. Verhit een droge, middelgrote koekenpan op hoog vuur. Bak het **vlees** 2-4min per kant, tot het goudbruin en gaar is. Zet indien nodig het vuur iets lager.



4. Dip maken

Doe $\frac{3}{4}$ van de **courgette**, de **tahin** en 2tl (wittewijn)azijn in een hoge (maat)beker en pureer tot een gladde **dip**. Proef en breng op smaak met peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Snij het **vlees** in reepjes. Haal de **zoete aardappel** uit het aluminiumfolie en leg op borden. Serveer met de **kip**, de **courgettedip**, de geroosterde **uien** en de rest van de **courgette**.



6. Dik of dun

Zoete aardappels zijn lekker vullend, maar het duurt ook even om ze gaar te krijgen. Als je wilt, kun je ze voor de zekerheid in 4 parten snijden voordat je ze in de oven doet.