DINNERLY

<650kcal Malse kip met groente uit de oven

op puree van geroosterde wortel

30-40min 2 personen

Vandaag nemen we je mee op reis naar het Middellandse Zeegebied! We roosteren aardappels en courgette in de oven met een fijne Griekse kruidenmix. Ondertussen bakken we de kip waarna we deze serveren op een zachte wortelpuree. De warme aardse tinten van dit gerecht zorgen al voor ontspanning. Nu alleen nog maar je ogen sluiten, de aromatische smaken proeven en heerlijk genieten.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje vastkokende aardappels
- 1 courgette
- 1 wortel
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1 kipfilet

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn [17]

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- staafmixer met beker

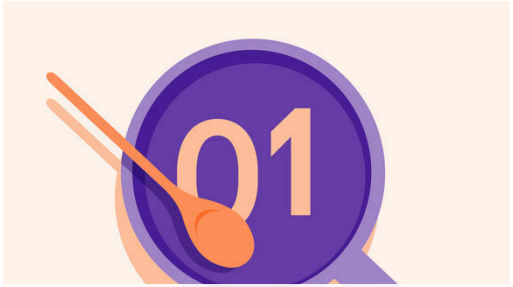
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

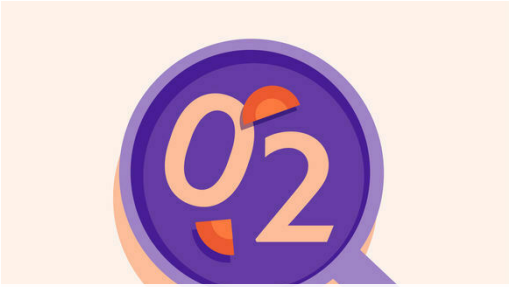
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 595kcal, vet 27.4g, koolhydraten 48.5g, eiwit 34.6g



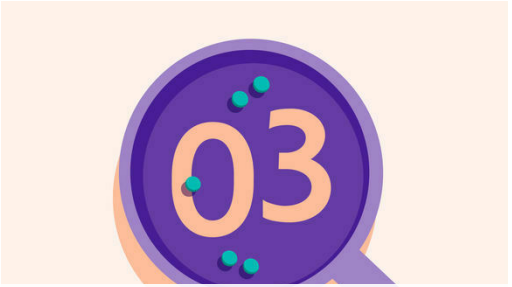
1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snij de **aardappels mét schil** in partjes. Snij de **courgette** in de lengte in vieren en dan in blokjes van 2-3cm. Schrob of schil de **wortel**, snij in de lengte doormidden en dan in plakjes van ca. 1cm.



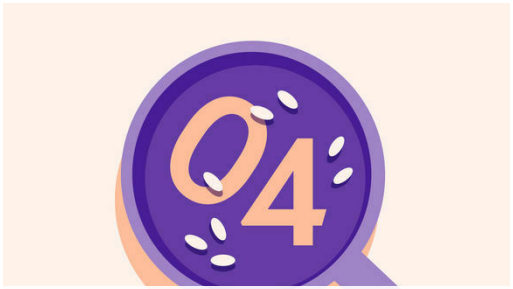
2. Groente roosteren

Verdeel de **aardappels**, **courgette** en **kruidenmix** over een bakplaat met bakpapier en meng met 1el olijfolie en een flinke snuf zout. Leg de **wortel** ernaast en meng met 1el olijfolie en een flinke snuf zout. Rooster het geheel in de oven. Haal de **wortel** na 15min uit de oven. Hussel de **rest van de groente** goed door en bak nog 10-15min.



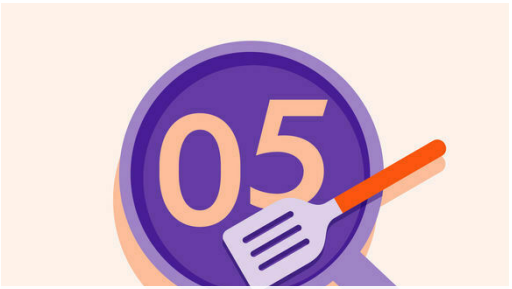
3. Kip voorbereiden

Pel en halveer 1 teen knoflook. Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij in **2 platte filets**. Kruid met een snuf peper en zout.



4. Kip bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de knoflook in ca. 2min goudbruin. Haal de knoflook uit de pan en zet opzij. Bak het **vlees** 2-3min aan beide kanten, tot het licht gebruind en gaar is.



5. Afmaken en serveren

Doe de **geroosterde wortel**, de gebakken knoflook, 1tl honing, 1tl balsamicoazijn, een flinke snuf zout en 75-100ml water in een hoge (maat)beker en pureer. Proef en breng op smaak met peper en zout. Serveer de **wortelpuree** met het **vlees** en de **groente uit de oven**.

6. Tijd voor brood

Deze kip is ook lekker op een sandwich! Bestrijk daarvoor een broodje naar keuze met de wortelpuree, beleg het met de kip en leg er evt. nog wat sla bij. De geroosterde groenten kun je er naast serveren.