

DINNERLY



Oven gnocchi met kip met hokkaidopompoen en dilleyoghurt



30-40min



2 personen

Gnocchi is ideaal voor een snelle en lekkere maaltijd. Je schuift ze vandaag heel gemakkelijk samen met pompoen in de oven en kan je vervolgens volledig concentreren op het bakken van je kip met ui. Maak nog even een frisse saus van yoghurt en dille en het avondeten is klaar!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 kleine biologische hokkaidopompoen
- 1 rode ui
- 500g gnocchi ¹
- 2 kippenfilets
- 10g verse dille
- 1 kuipje yoghurt ⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1tl mosterd ¹⁰
- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- grote koekenpan
- keukenrasp

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

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 921kcal, vet 37.6g, koolhydraten 109.0g, eiwit 34.8g



1. Pompoen voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaten eruit. Halveer de **pompoen** en schraap de pitten en draden eruit met een lepel. Snij het vruchtvlees in blokjes van 1-2cm. Meng met 1el olijfolie en een snuf zout en verdeel de **pompoenblokjes** over een bakplaat met bakpapier. Pel en halveer de **ui** en snij in dunne reepjes.



2. Gnocchi en pompoen bakken

Meng de **gnocchi** met 1el olijfolie en een snuf zout en verdeel over een tweede bakplaat met bakpapier. Schuif beide bakplaten in de oven en bak ca. 15min, tot de **gnocchi** knapperig en de **pompoen** gaar is. Bak de **pompoen** evt. 5min langer.



3. Vlees en ui bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij in stukken van ca. 2cm. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak het **vlees** en de **ui** 5-7min, tot het **vlees** gaar en de **ui** zacht is. Kruid met een flinke snuf peper en zout.



4. Yoghurtsaus maken

Snij de **dille mét steeltjes** grof. Pel 1 teen knoflook en rasp fijn. Meng de **yoghurt** met de **dille**, de knoflook, 1tl mosterd, 1tl honing en een snuf peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Meng de **gnocchi** met de **pompoen**, het **vlees** en de **ui**. Schep op borden en serveer met de **dille-yoghurt**.



6. Lekker makkelijk

In dit recept hoeven we geen moeite te doen om de pompoen te schillen. Dat komt omdat je de schil van hokkaidopompoen prima kunt eten. Als je de pompoen bakt, kookt of roostert, wordt de schil lekker zacht en smaakt fantastisch. Andere soorten pompoen, zoals flespompoen, moeten wel worden geschild, omdat de schil meestal hard blijft.