



Midden-Oosterse kiptraybake

met frisse citroen-tahinsaus



30-40min



2 personen

Grappig genoeg waren het niet de gebakken groenten noch de in geurige oregano gebakken kip die in de testkeuken de show stalen. Alle lof ging naar de smakelijke saus, gemaakt van yoghurt en tahin. Tahin is een notenpasta op basis van geroosterde sesamzaadjes en wordt stevast bij midden-Oosterse gerechten geserveerd. Met een kneepje citroensap smaakt deze bittere pasta een tikkeltje frisser.

Wat je van ons krijgt

- 1 citroen
- 10g verse kruidenmix: oregano & munt
- 1 teen knoflook
- 1 rode ui
- 1 zoete aardappel
- 1 wortel
- 1 bloemkool
- 1 zakje shoarmakruiden
- 3 kippendijfilets
- 1 zakje tahin ¹¹
- 1 beker yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

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

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 643kcal, vet 25.9g, koolhydraten 45.6g, eiwit 50.2g



1. Smaakmakers voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Pluk de **oreganoblaadjes** en hak ze fijn. Kneus de **knoflookteen** met de vlakke kant van een mes.



2. Groenten voorbereiden

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



3. Groenten roosteren

Meng de **shoarmakruiden** in een grote kom met 1el olijfolie, 1/4tl zout en peper. Voeg de **bloemkool**, **aardappel**, **wortel** en **ui** toe en hussel om. Leg de **groenten** en de **knoflook** in een enkele laag op een bakplaat met bakpapier. Bak 25-30min in de oven. Verwijder de **knoflook** na 10min en laat deze afkoelen.



4. Kip marineren

Dep de **kippendijfilets** droog en en snijd ze in kleinere stukken. Doe de **kip** bij de **marinade** en hussel om.



5. Kip bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg 1tl olie toe en bak de **kip** in 3 min per zijde goudbruin. Leg de **kip** dan op de bakplaat met **groenten** en rooster 6-8min mee tot het **vlees** gaar is. Neem dan de **kip** met de **groenten** uit de oven en besprenkel met **1el citroensap**.



6. Saus maken

Pel de **knoflook** en prak hem in een kommetje fijn. Voeg de **sesamolie**, **yoghurt**, **1-2el citroensap**, het **braadvet** en 1el water toe en roer door. Proef en breng de **saus** op smaak met zout en peper. Pluk de **muntblaadjes** en hak ze grof. Schep de **kip** en **groenten** op, besprenkel met de **saus** en bestrooi met **mint** en **oregano**.