



Traybake met dragonkip en zoete aardappel, rode paprika en venkel



30-40min



2 personen

Een makkelijk gerecht bomvol smaak dat iedereen aan tafel lekker vindt. Je vindt het allemaal in dit recept: crunchy geroosterde pompoenpitten, een smakelijke kruidenmix en kip gekruid met verse blaadjes dragon, geserveerd op geroosterde venkel en zoete aardappel - het recept voor een zeer elegante traybake. Besprenkel het geheel met frisse yoghurt en geniet!

Wat je van ons krijgt

- 1 venkel
- 1 zoete aardappel
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 10g verse dragon
- 1 kipfilet
- 1 rode paprika
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1 zakje pompoenpitten
- 1 kuipje yoghurt⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan of grillpan

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

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 691kcal, vet 28.4g, koolhydraten 69.5g, eiwit 41.5g



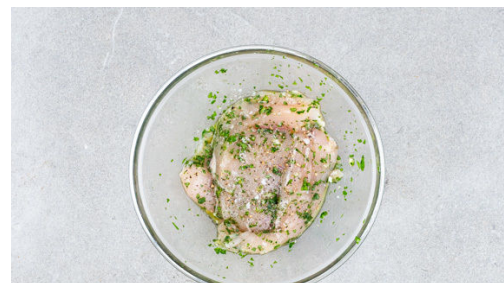
1. Groenten roosteren

Verwarm de oven voor op 230°C. Snijd de **venkel** en **zoete aardappel** in smalle partjes. Pel de **ui** en snijd hem ook in partjes. Spreid de **venkel**, **aardappel** en **ui** over een bakplaat met bakpapier uit. Hussel om met 1-2el olijfolie, 1/4-1/2tl zout en een snuf peper. Rooster de **groenten** ca. 15min in de oven.



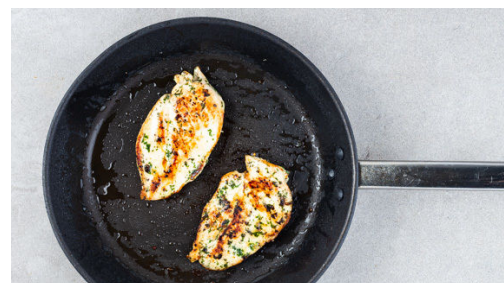
4. Paprika meeroosteren

Neem na ca. 15min de bakplaat uit de oven en verhoog de temperatuur tot 250°C en zet evt. de grill aan. Voeg de **paprika** aan de bakplaat toe en bestrooi de **groenten** met de **Griekse kruidenmix** en **pompoenpitten**. Schep om en rooster de **groenten** nog eens 8-10min tot ze goudbruin en gaar zijn.



2. Kip marineren

Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Hak de **dragonblaadjes** fijn en meng de **helft** met 1el olijfolie, de **helft van de knoflook** en een snuf zout en peper. Dep de **kip** droog en snijd de filet in de lengte in **2 platte filets**. Wrijf de **kip** in met de **marinade** en zet opzij tot stap 5.



5. Kip bakken

Verhit een grote koekenpan of grillpan op middelhoog vuur. Bak de **kip** in 4-5min per zijde gaar en goudbruin.



3. Paprika snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in brede repen.



6. Yoghurtsaus maken

Meng de **rest van de knoflook** met de **yoghurt** en een snuf peper en zout. Schep de **ovengroenten** op en leg de **kip** erbovenop. Besprenkel met de **yoghurtsaus** en bestrooi met de **rest van de dragon**.