



## Kipfilet met stevige linzenstoof

en een yoghurt-tahinidip



20-30min



2 personen

Linzen zijn een uitstekende koolhydraatarme vervanger van granen, pasta of aardappels. Ze zijn stevig, vullend en ontzettend gezond. Je maakt er vandaag een kruidige stoof mee, die je op smaak brengt met ras el hanout en een frisse dip van yoghurt en tahini. Erbij een mals stukje kip.



## Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 wortel
- 1 stengel bleekselderij <sup>9</sup>
- 10g verse dille
- 1x kipfilet
- 1 zakje gedroogde abrikozen <sup>12</sup>
- 1 blik groene linzen
- 1 zakje ras el hanout
- 1 zakje tahin <sup>11</sup>
- 1 kuipje yoghurt <sup>7</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

## Kookgerei

- oven met ovenschaal
- middelgrote koekenpan
- dunschiller

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

### Allergenen

melk (7), selderij (9), sesamzaad (11), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 626kcal, vet 25.7g, koolhydraten 41.5g, eiwit 49.9g



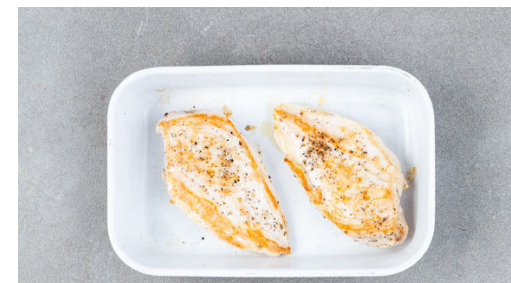
### 1. Uien snijden

Verwarm de oven voor op 200°C. Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn.



### 2. Groenten snijden

Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm in blokjes. Snijd de **bleekselderij** ook in blokjes. Hak de **dille** zonder harde steeltjes fijn.



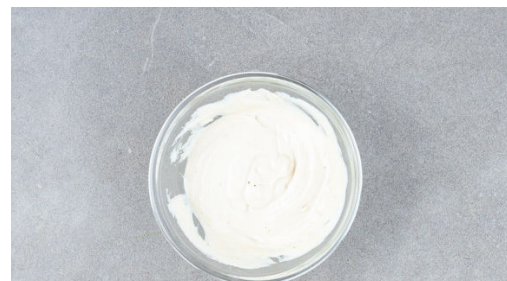
### 3. Kip braden

Dep de **kip** droog en snijd het **vlees** in de lengte in **2 platte filets**. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie. Braad de **kip** in 1-2min per kant stevig aan en leg de **filets** dan in een ovenschaal. Bestrooi met een snuf zout en peper en bak in 8-10min gaar in de oven.



### 4. Linzen koken

Verhit de gebruikte pan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **ui**, **wortel** en **bleekselderij** 2-3min. Voeg de **knoflook**, **abrikozen** en **linzen met vloeistof** toe en breng aan de kook. Draai het vuur laag en laat de **stoof** 2-3min pruttelen. Breng op smaak met de **ras el hanout**, zout, peper en azijn.



### 5. Dip maken

Roer de **tahini** en **yoghurt** glad en breng de **dip** op smaak met een snuf suiker.



### 6. Linzenstoof afmaken

Schep **3/4e van de dille** door de **linzenstoof**. Snijd de **kip** in plakken en serveer op de **stoof**. Bestrooi met de **rest van de dille** en serveer met de **dip**.