



Griekse gegrilde kip met feta

en geroosterde ovengroenten



30-40min



2 personen

Deze Griekse stijl gegrilde kip brengt je direct in mediterrane sferen. De geroosterde groenten en aardappels worden op smaak gebracht met lekker veel verse oregano. Je roostert de citroen mee in de oven, zodat 'ie een intensere smaak krijgt. Heerlijk om bij het serveren over je gegrilde kip te druppelen.

Wat je van ons krijgt

- 5g verse oregano
- 1 kipfilet
- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- 1 wortel
- 500g kruimige aardappels
- 1 citroen
- 2 zakjes mayonaise ^{3,10}
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1x feta ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grillpan
- fijne keukenrasp

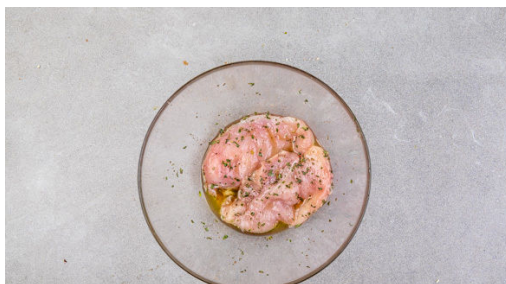
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

eieren (3), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 837kcal, vet 44.5g, koolhydraten 59.0g, eiwit 46.4g



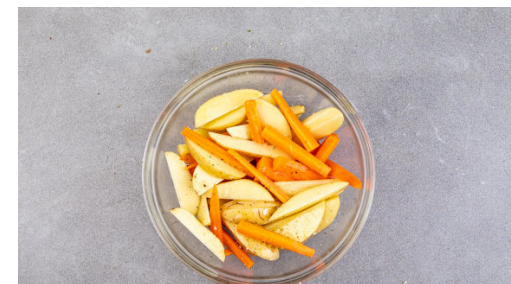
1. Kip voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Pluk de **oreganoblaadjes** en hak ze fijn. Meng **1/2tl oregano** met 1el olijfolie en een snuf zout en peper. Dep de **kip** droog en snijd het **vlees** in **2 platte filets**. Wrijf de **kip** in met de **oregano-olie**.



2. Ui en knoflook snijden

Pel en snijd de **ui** in partjes. Pel en halveer de **knoflook**.



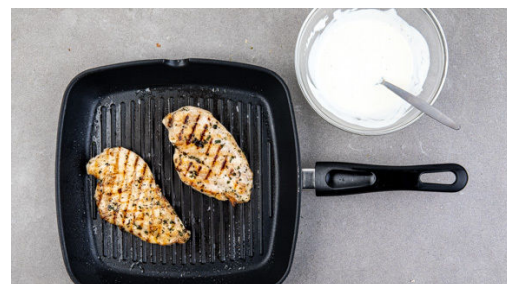
3. Groenten snijden

Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm in dunne staafjes. Snijd de **aardappels** in parten. Meng de **aardappels, wortel** en **ui** met 1el olijfolie en een snuf zout en peper.



4. Groenten roosteren

Verdeel de **groenten** en de **knoflook** over een bakplaat met bakpapier en rooster in 20-25min gaar en goudbruin in de oven.



5. Kip braden

Verhit een grillpan (of middelgrote koekenpan) op middelhoog vuur en braad de **kip** in ca. 4min per kant gaar en goudbruin. Neem uit de pan. Rasp de **citroenschil** fijn en meng de **rasp** met de **mayonaise** en de **yoghurt**. Breng op smaak met zout en peper. Snijd de **citroen** in parten en rooster ze kort mee op de bakplaat.



6. Feta meeroosteren

Verkruimel de **feta** en verdeel de **kaas** in de laatste 5min baktijd over de bakplaat met **groenten**. Rooster mee tot de **kaas** licht gebruid is. Serveer de **kip** met de **ovengroenten** en de **dip**. Bestrooi met de **rest van de oregano** en geef de **citroenparten** erbij.