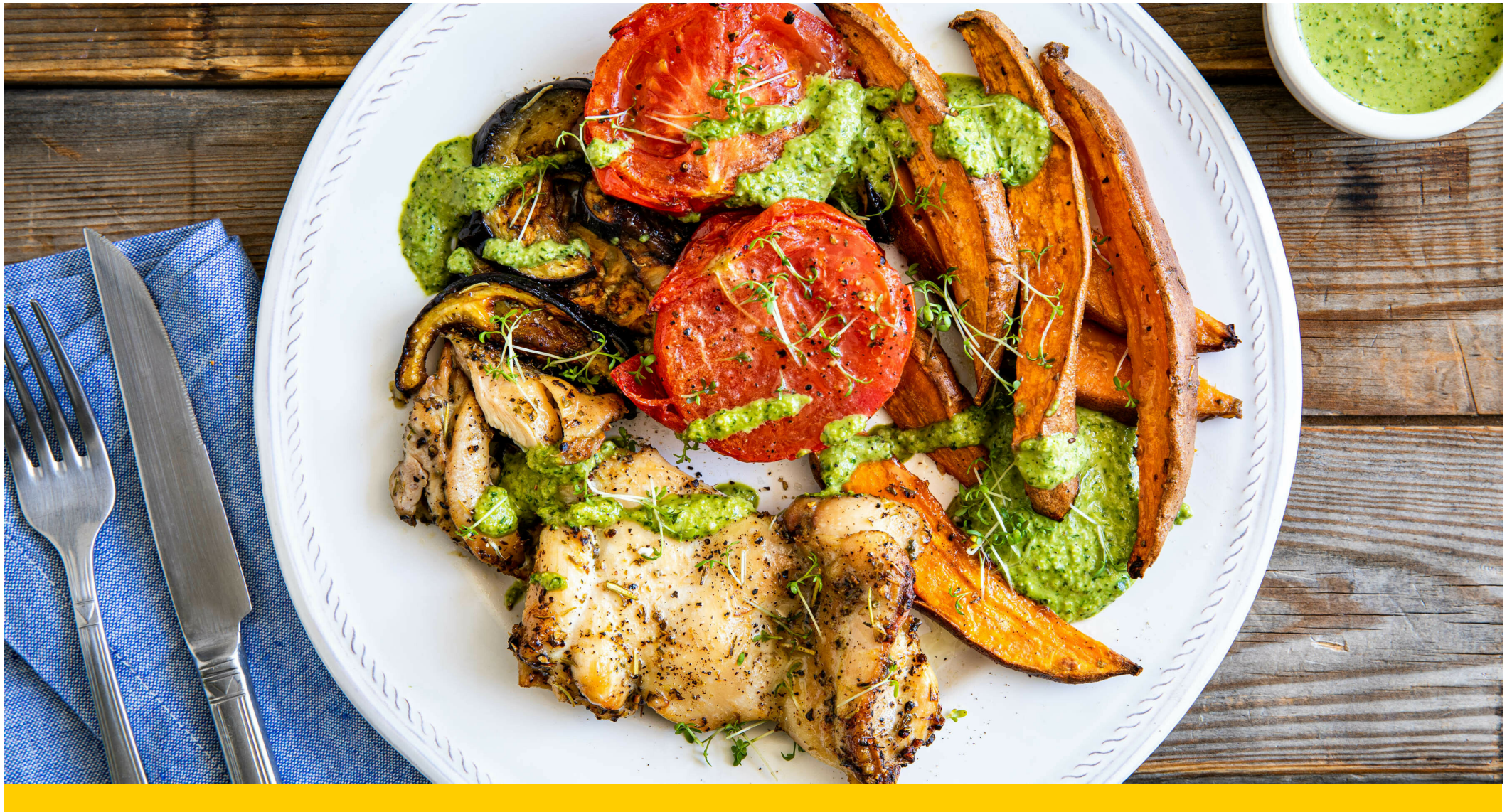




Low carb V2: Vegan kip met ovengroente

en een dipsaus van basilicum en cashewnoten



30-40min



2 personen

Afwassen is verschrikkelijk en dient te allen tijde tot een minimum beperkt te worden. Daarom gooi je de hele boel vandaag gewoon op een bakplaat! De oven doet het werk terwijl jij alleen nog een maatbeker en staafmixer gebruikt om de basilicum-cashewdip te maken. Daarnaast is deze traybake - met de vegan kipstukjes van Heura - ook nog eens lekker koolhydraatarm. Goed voor elkaar!

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 1 grote aubergine
- 1 zakje knoflook-kruidenmix
- 2 tomaten
- 1x vegan kipstukjes ⁶
- 25g gezouten cashewnoten ^{5,15}
- 1 teen knoflook
- 20g verse kruidenmix:
basilicum & platte peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- staafmixer met beker
- waterkoker
- maatbeker

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

Allergenen

pinda's (5), soja (6), noten (15), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 622kcal, vet 39.5g, koolhydraten 39.4g, eiwit 21.9g



1. Groente snijden

Verwarm de oven op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **zoete aardappel incl. schil** in parten. Snijd de **aubergine** in de lengte doormidden en dan in plakken van ca. 0,5cm. Verdeel de **zoete aardappel** en **aubergine** over een bakplaat met bakpapier.



2. Groente roosteren

Hussel de **groente** op de bakplaat om met de **helft van de gedroogde kruidenmix**, 1el olijfolie, 1el balsamicoazijn en een snuf peper en zout. Verdeel ze gelijkmatig over de bakplaat en rooster de **groente** ca. 25min in de oven.



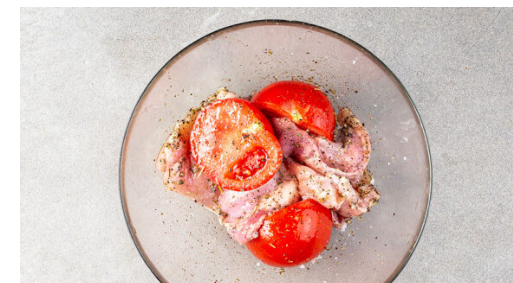
4. Groente roosteren

Leg de **vegan kipstukjes** en de **tomaten** na ca. 25min gaartijd bij de **groente** op de bakplaat en rooster het geheel nog eens 7-10min in de oven, tot alles gaar en mooi gebruind is.



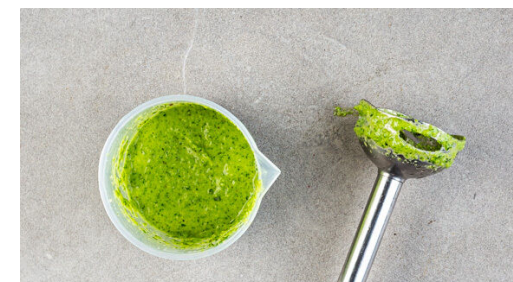
5. Saus voorbereiden

Kook een kleine hoeveelheid water in een waterkoker. Doe de **cashewnoten** in een hoge (maat)beker en voeg 40ml kokend water toe. Pel de **knoflook** en snijd deze grof. Pluk een paar **peterselieblaadjes** en houd ze apart voor de garnering. Snijd nu de **basilicum en peterselie incl. steeltjes** grof.



3. Kipstukjes voorbereiden

Halveer de **tomaten** en hussel ze met de **vegan kipstukjes** om met 1el olijfolie, de **rest van de kruidenmix** en een snuf peper en zout.



6. Saus pureren

Doe de **basilicum**, de **peterselie** en de **knoflook** bij de **cashewnoten** in de maatbeker en voeg 2el olijfolie en ½tl zout toe. Pureer het geheel glad en voeg evt. 1-2el water toe als je de **saus** wat te dik vindt. Verdeel de **vegan kipstukjes** en de **groente** over de borden, bedruppel met de **saus** en bestrooi met de **peterselieblaadjes**.