



Vegan kip uit de oven

met parelcouscous, bietjes en verse vijg



ca. 40min



2 personen

Dit prachtige bevat allerlei lekkers uit het oogstseizoen. Rode bieten, gele bieten en verse vijg zorgen niet alleen voor een prachtig gerecht, maar ook voor rijke, aardse smaken. Je roostert de bietjes in de oven met vegan kipstukjes van Heura, serveert er parelcouscous en basilicum dressing bij en de vijg eet je onbehandeld, want zo smaakt ie het best.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode biet
- 1 gele biet
- 1 rode ui
- 1 zakje venkelzaad
- 1x vegan kipstuckjes ³
- 200g parelcouscous ¹
- 100g babyspinazie
- 10g verse basilicum
- 1 verse vijg

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl mosterd ²
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote oven met bakplaat
- bakpapier
- aluminiumfolie
- middelgrote kookpan met deksel
- staafmixer met beker
- vijzel (optioneel)
- dunschiller

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

Kooktip

Als je geen vijzel hebt kun je het venkelzaad in een diepvrieszakje doen en pletten met een zware pan of deegroller.

Allergenen

Gluten (1), Mosterd (2), Soja (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 851kcal, vet 34.3g, koolhydraten 101.7g, eiwit 28.4g



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Schil de **bieten**, snijd ze in partjes en leg op een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1el olijfolie en een flinke snuf zout. Pel de **ui** en snijd ook in partjes.



2. Ovenpakketje maken

Plet de **helft van het venkelzaad** in een vijzel (zie ook de **tip** links) – de **rest van het venkelzaad** gebruiken we hier niet. Leg een stuk bakpapier van 15x15cm op een stuk aluminiumfolie van 30x30cm. Leg de **kipstuckjes** en de **ui** op het bakpapier en hussel om met het **geplette venkelzaad**, 1el olijfolie en een snuf zout.



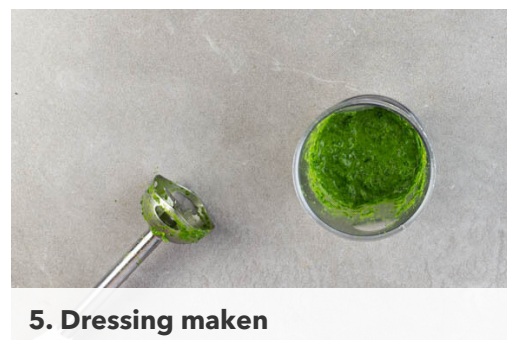
3. Ingrediënten roosteren

Vouw het **pakketje** zorgvuldig dicht en leg het op de bakplaat bij de **bieten**. Rooster alles 25-30min in de oven tot de **bietjes** goudbruin en gaar zijn. Maak het **pakket** halverwege de baktijd even open, roer de **kip** om met een vork en rooster geopend verder. Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een middelgrote kookpan.



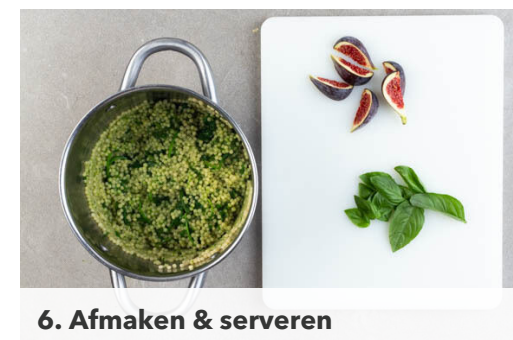
4. Parelcouscous maken

Voeg de **parelcouscous** toe aan het kokende water, zet het vuur lager en leg een deksel op de pan. Kook de **parelcouscous** 8-10min, tot de **couscous** gaar is en al het water opgenomen heeft. Voeg in de laatste minuut de **helft van de spinazie**, 1el olijfolie en een snuf peper en zout toe. Roer kort, de **spinazie** hoeft niet volledig te slinken.



5. Dressing maken

Hak de **helft van de basilicum incl. steeltjes** grof en doe in een hoge (maat)beker. Voeg de **rest van de spinazie**, 1el olijfolie, 1tl azijn, 1tl mosterd en een flinke snuf zout toe en pureer zo glad mogelijk. Voeg 1-2el water toe als de **dressing** te dik is.



6. Afmaken & serveren

Snijd de **vijg** in zessen en pluk de **rest van de basilicumblaadjes** van de steeltjes. Meng de **parelcouscous** met de **helft van de dressing** en verdeel over de borden. Schik de **bietjes**, **kipstuckjes** en **vijg** erbovenop, besprenkel met de **rest van de dressing** en bestrooi met de **rest van de basilicum**.