



Gebraden kip met ovengroenten

en romige versekruidenyoghurt



30-40min



2 personen

Voor dit bord comfortfood rooster je een fijne mix van groenten in de oven: aardse rode bieten, prachtige oranje wortels en zoete aardappels, pastinaken en rode ui. De yoghurtsaus verrijkt met verse knoflookbieslook en peterselie vormt daarbij de verbindende factor. Je besprenkelt er namelijk de groenten en malse kipfilets mee. Eenvoudig en lekker!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode biet
- 1 rode ui
- 1 wortel
- 1 pastinaak
- 1 zoete aardappel
- 1 kipfilet
- 10g verse kruidenmix: knoflookbieslook & platte peterselie
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 100g mesclun

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote grillpan of koekenpan
- vershoudfolie
- dunschiller

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 611kcal, vet 30.2g, koolhydraten 41.6g, eiwit 36.4g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Schil en snijd de **rode biet** in blokjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in partjes. Schil of schrob de **wortel**, **pastinaak** en **zoete aardappel** en snijd ze in blokjes.



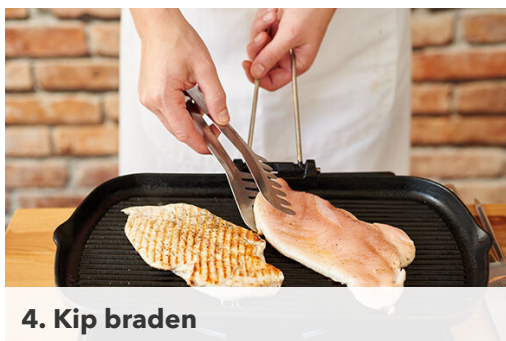
2. Groenten roosteren

Verdeel de **biet**, **wortel**, **pastinaak**, **zoete aardappel** en **ui** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 2el olijfolie en een snuf zout en peper. Rooster de **groenten** bovenin de oven in 25-30min gaar en goudbruin.



3. Kip voorbereiden

Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in **2 platte filets**. Dek af met vershoudfolie en sla het **vlees** met zwaar voorwerp gelijkmatig platter. Wrijf daarna in met 1el olijfolie en een snuf zout en peper.



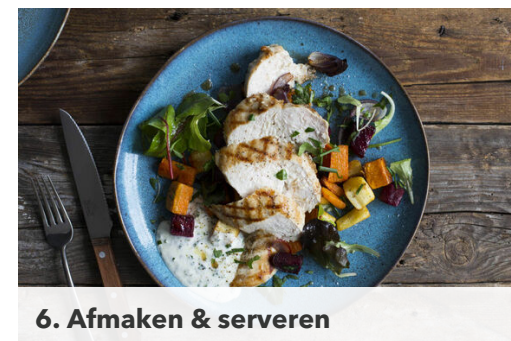
4. Kip braden

Verhit een grillpan of grote koekenpan op medium tot hoog vuur. Braad de **kip** in 3-4min per kant goudbruin en gaar. Zet het vuur evt. iets lager als de **filets** te snel donker worden.



5. Yoghurdip maken

Snijd of knip de **knoflookbieslook** in ringetjes. Roer de **bieslook** door de **yoghurt** en breng de **dip** op smaak met zout en peper. Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof.



6. Afmaken & serveren

Meng de **ovengroenten** met de **peterselie**. Snijd de **kip** in plakken. Klop een **dressing** van 1el olijfolie, 1el azijn, peper, zout en evt. een snufje suiker en meng met de **mesclun**. Verdeel de **ovengroenten**, **kip** en **sla** over de borden en besprenkel met de **dip**.