



Kipfilet in kruidige yoghurtsaus

met ovengroenten en een chutney van kakifruit



30-40min



2 personen

Misschien heb je al eens gehoord dat kip heerlijk is als je het eerst in yoghurt of karnemelk marineert. Maar wist je dat het ook erg smakelijk is om je kip met yoghurt en al in de oven te bakken? Vandaag doe je het met malse kipfilet en kruidige yoghurt met tajinekruiden. Je roostert er tegelijkertijd een flinke portie groenten bij en je serveert alles met een zelfgemaakte chutney van kakifruit.

Wat je van ons krijgt

- 1 bloemkool
- 1 zoete aardappel
- 1 wortel
- 1 rode ui
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje tajinekruiden
- 1 kipfilet
- 1 sinaasappel
- 1 teen knoflook
- 1 kaki

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- peper en zout
- bruine suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan
- staafmixer
- keukenrasp

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 647kcal, vet 19.9g, koolhydraten 68.7g, eiwit 39.1g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (180° hetelucht). Snijd de **bloemkool** in roosjes. Schil of schrob de **zoete aardappel** en **wortel** en snijd ze in blokjes. Pel en snijd de **ui** in partjes.



2. Groenten roosteren

Verdeel de **bloemkool**, **zoete aardappel**, **wortel** en de **helft van de ui** over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1el olijfolie en 1/2tl zout. Rooster in ca. 25min goudbruin en gaar in de oven. Schep alles halverwege een keer om.



3. Kip roosteren

Doe de **yoghurt** in een kleine ovenschaal en meng met de **helft van de tajinekruiden**, 1/2tl zout en een snuf peper. Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in **2 platte filets**. Bestrooi ze met een snuf peper en wentel ze door de **yoghurt** in de ovenschaal. Rooster in 15-20min gaar in de oven.



4. Chutney voorbereiden

Rasp de **sinaasappelschil** fijn en pers de **sinaasappel** uit. Pel en hak de **knoflook** grof. Snijd het **kakifruit** in blokjes.



5. Chutney garen

Doe het **sinaasappelsap** in een kleine kookpan met de **rest van de tajinekruiden**, 1el (wittewijn)azijn, een flinke snuf zout en peper en 1el bruine suiker. Breng al roerende aan de kook. Voeg dan de **rest van de ui**, de **knoflook** en de **kaki** toe, draai het vuur laag en laat het geheel 8-10min pruttelen, tot de **vloeistof** voor de helft is ingekookt.



6. Chutney pureren

Neem de pan van het vuur en pureer tot een grove **chutney**. Meng met 2tl boter en breng op smaak met azijn, zout en suiker. Verdeel de **ovengroenten** over de borden en serveer de **kip** en **chutney** er bovenop. Bestrooi met de **sinaasappelrasp** en versgemalen zwarte peper.