

DINNERLY



Zoete aardappel met gyroskip en romige dip van courgette en sesam



40-50min



2 personen

Kun je ook geen genoeg krijgen van de gyros van je favoriete Griekse restaurant? Gegrild op een grote spies zodat het knapperig en sappig tegelijk is? Deze makkelijke versie uit de oven is net zo lekker! Combineer dat met geroosterde zoete aardappel, courgette en rode uien en maak het af met romige tahinsaus. Alleen al de geur in de keuken maakt ons gelukkig!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 zoete aardappels
- 2 rode uien
- 1 courgette
- 1 kipfilet
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 25g tahin ¹¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- aluminiumfolie

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

ALLERGENEN

sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 704kcal, vet 39.5g, koolhydraten 45.8g, eiwit 36.6g



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaten eruit. Halveer de **zoete aardappels** in de lengte en steek met een vork gaatjes in de schil. Wrijf ze in met 1el olijfolie, kruid met zout en wikkel elk stuk in aluminiumfolie. Pel en snij de **uien** in partjes. Meng ze met 2tl olijfolie en een flinke snuf zout. Leg de **groenten** op een bakplaat met bakpapier.



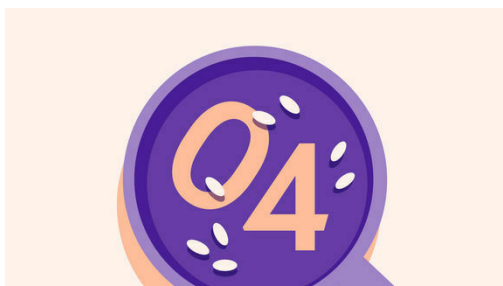
2. Groenten roosteren

Halveer de **courgette** in de lengte en snij 'm in plakken van 0,5cm dik. Meng met 1el olijfolie en een flinke snuf zout en verdeel over een tweede bakplaat met bakpapier. Zet de plaat met **zoete aardappel** en **uien** midden in de oven en bak 30-35min. Zet de plaat met **courgette** erboven en bak 15-18min, tot de **courgette** goudbruin is.



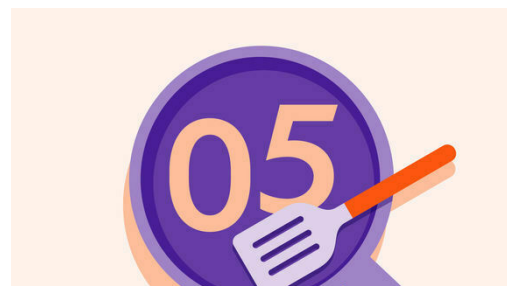
3. Kip bakken

Dep de **kip** droog met keukenpapier en snij in **2 platte filets**. Wrijf ze in met de **helft van de kruidenmix**, 1el olijfolie en een flinke snuf zout. Verhit een middelgrote koekenpan zonder extra olie op hoog vuur. Bak de **kip** 2-4min per kant tot ie goudbruin en gaar is. Zet als nodig het vuur iets lager.



4. Dip maken

Pak de staafmixer met hoge beker en maak een gladde dip van **3/4e van de courgette**, de **tahin** en 2tl (wittewijn)azijn. Proef en breng op smaak met peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Snij de **gebakken kip** in reepjes. Haal de **zoete aardappel** uit het aluminiumfolie en verdeel over de borden. Serveer met de **kip**, de **courgettedip**, de geroosterde **uien** en de rest van de **courgette**.



6. Dik of dun

Zoete aardappels zijn lekker vullend, maar het duurt ook even om ze gaar te krijgen. Als je wilt, kun je ze voor de zekerheid in 4 parten snijden voordat je ze in de oven doet.