



Kipdijfilet met geroosterde babyromana

met romige bieslook-citroendressing



30-40min



2 personen

Met ovengebraden kip en groenten - courgette, romaine sla en tomaat - zit je eigenlijk altijd al goed. Maar wij hebben een manier gevonden om het nóg beter te maken: met aan de ene kant een fijne bieslook-citroendressing, en aan de andere kant een vinaigrette met geroosterde knoflook. Welke is jouw favoriet?

Wat je van ons krijgt

- 3 kipdijfilets
- 1 tomaat
- 1 courgette
- 1 teen knoflook
- 1x babyromanasla
- 1 citroen
- 10g verse bieslook
- 1 kuipje crème fraîche ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- mosterd ¹⁰
- honing
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- staafmixer met beker
- keukenrasp

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

Allergenen

melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 843kcal, vet 72.7g, koolhydraten 18.3g, eiwit 34.5g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200° hetelucht). Dep de **kipdijfilets** droog en wrijf ze in met 1 el olijfolie en een flinke snuf zout. Snijd de **tomaat** doormidden en leg 'm met het snijvlak naar boven op een bakplaat met bakpapier. Bedruppel met 1 tl olijfolie en bestrooi met een snuf zout en peper. Snijd de **courgette** in plakken.



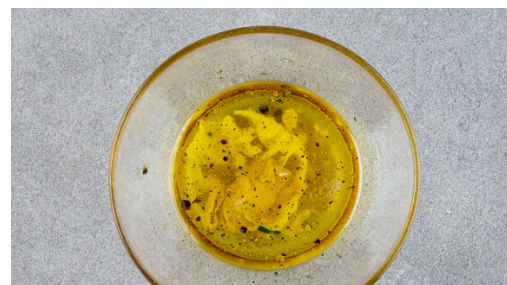
4. Dressing maken

Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Hak de **bieslook** fijn. Doe de **crème fraîche**, **1 el citroensap**, de **helft van de bieslook**, 2tl mosterd, 1tl honing, 2tl water en een flinke snuf zout in een hoge (maat)beker. Pureer met een staafmixer tot een romige **dressing** en roer er **1/2tl citroenrasp** door.



2. Groenten bakken

Hussel de **courgetteplakken** om met 2tl olijfolie en een flinke snuf zout. Verdeel ze over de bakplaat en leg de **ongepelde knoflookteen** erbij. Leg de **kipdijfilets** naast de **courgette** en rooster het geheel in 20-25min goudbruin en gaar.



5. Vinaigrette mengen

Klop een **vinaigrette** van **1tl citroensap**, 2tl olijfolie, 1/2tl honing, 1/2tl mosterd en een snuf zout en peper. Druk de **knoflook** uit de schil en pureer met een vork. Roer de **knoflook** door de **vinaigrette**.



3. Romana meebakken

Snijd de **babyromana** in de lengte doormidden. Laat de **stronkjes** zitten zodat de **sla** niet uit elkaar valt. Bedruppel de **sla** met 2tl olijfolie en bestrooi met een flinke snuf zout en peper. Neem in de laatste 5-10min gaartijd de **knoflook** van de bakplaat en leg de **sla** erop. Rooster mee.



6. Afmaken en serveren

Besprenkel de **kip** en de geroosterde **romanasla** met de **bieslook-citroendressing**, en de **ovengroenten** met de **vinaigrette**. Bestrooi alles met de **rest van de bieslook**.