

DINNERLY



Malse kip met geroosterde groenten en romige uiendip



30-40min



2 personen

Vandaag laat je de oven al het werk doen: hij roostert niet alleen de wortel, zoete aardappel en broccoli, maar ook de ui voor onze dip. Ondertussen maak jij ontspannen een heerlijke honing-mosterdsaus voor over je kipfilet, die je vervolgens snel even in de pan bakt. En voor je het weet staat het eten al op tafel!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 wortel
- 1 zoete aardappel
- 1 rode ui
- 1 broccoli
- 1 kipfilet
- 1 beker zure room ⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el mosterd ¹⁰
- 2el honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan

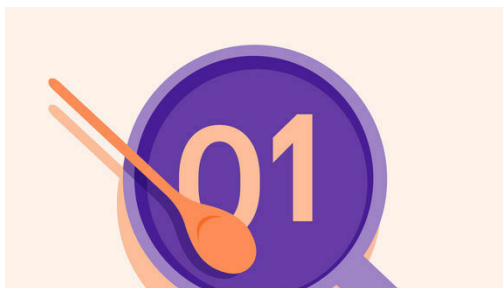
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

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

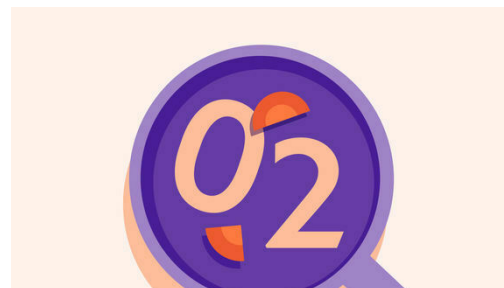
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 670kcal, vet 34.5g, koolhydraten 44.4g, eiwit 38.5g



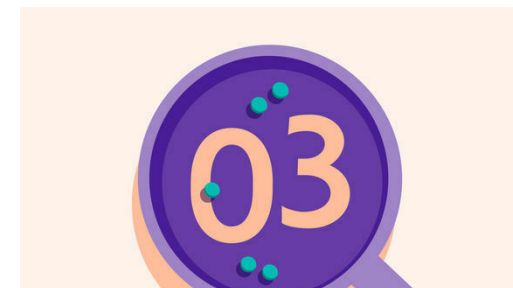
1. Groenten bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Schrob of schil de **wortel** en **zoete aardappel**, halveer ze en snij ze in plakken van ca. 0,5cm dik. Pel de **ui** en snij 'm in kwarten. Meng de **groenten** met 1el olijfolie en een snuf peper en zout en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Bak ze ca. 10min in de oven.



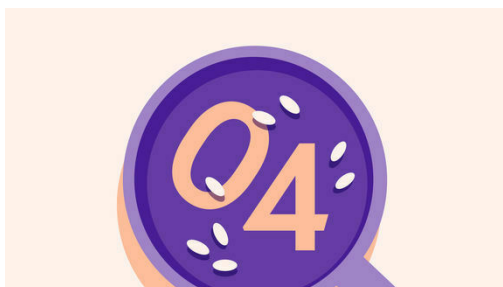
2. Saus maken

Pel 1 teen knoflook en snij of pers heel fijn. Meng de knoflook met 1-2el honing, 1el mosterd, 1el (wittewijn)azijn, 2el water en een flinke snuf peper en zout.



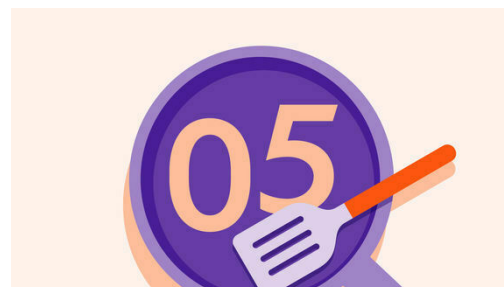
3. Broccoli bakken

Snij de **broccoli** in hapklare roosjes en meng ze met 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Leg de **broccoli** na 10min baktijd bij de **groenten** op de bakplaat en bak het geheel nog 10-12min, tot de **groenten** gaar zijn.



4. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog, snij het in **2 platte filets** en kruid ze aan alle kanten met een snuf peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op medium tot hoog vuur. Bak het **vlees** 2-3min per kant. Zet het vuur laag, giet de **sous** erbij en laat 4-5min zachtjes koken, tot het **vlees** gaar is. Roer regelmatig, zodat de **sous** niet aanbrandt.



5. Dip maken en serveren

Laat de **ui** wat afkoelen en snij dan in kleine blokjes. Maak een **dip** van de **ui**, de **crème fraîche**, 1tl (wittewijn)azijn en een snuf peper en zout. Schep de **geroosterde groenten** en het **vlees** met de **sous** op borden en serveer met de **dip**.



6. Lekker met kruiden

De uindip kun je gemakkelijk verder op smaak brengen met wat fijngehakte peterselie of bieslook.