



Oogstspecial: traybake met kippendijen

met vijgen, ovengroenten en mosterdsaus



40-50min



2 personen

De groenten uit het oogstseizoen zijn divers en kleurrijk. Vandaag gooien we ze allemaal bij elkaar voor een bonte traybake. Je roostert aardappels, twee kleuren wortels, spruitjes en verse vijgen samen met malse kippendijen. Nog meer smaak komt van de verse tijm, de balsamicocrème en de zelfgemaakte mosterdsaus.

Wat je van ons krijgt

- 2 kippendijen met bot en vel
- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 wortel
- 1 paarse wortel
- 2 verse vijgen
- 200g spruitjes
- 10g verse kruidenmix: platte peterselie & tijm
- 1 teen knoflook
- 1 kuipje grove mosterd ¹⁰
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1x balsamicocrème ¹²

Wat je thuis nodig hebt

- ½ el boter ⁷
- 1el bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan
- maatbeker

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), mosterd (10), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 787kcal, vet 39.8g, koolhydraten 68.3g, eiwit 35.9g



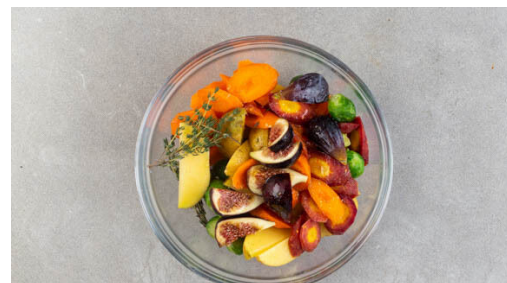
1. Kip roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Dep de **kippendijen** droog en leg ze op een bakplaat met bakpapier. Wrijf in met 1el olijfolie en een flinke snuf zout en peper. Schuif ze met de huidkant naar boven in de nog voorverwarmende oven.



4. Saus voorbereiden

Pel en hak de **knoflook** fijn. Rits de **rest van de tijm** van de takjes en hak ook fijn. Zet ca. 5min voordat de **traybake** klaar is een kleine kookpan met 1el boter op middelhoog vuur.



2. Groenten voorbereiden

Snijd de **aardappels incl. schil** in partjes. Schil of schrob de **wortels** en snijd ze in dunne plakjes. Snijd de **vijgen** in vieren. Doe de **vijgen, aardappels, wortel** en **spruitjes** in een kom en hussel om met **¾ van de tijmtakjes**, 1el olijfolie en ½tl zout en peper.



5. Saus maken

Voeg de **knoflook** toe aan de boter en bak ca. 30sec. Strooi ½el bloem in de pan, voeg de **tijm** toe en bak al roerende ca. 2min, tot de bloem in een **goudbruine massa** verandert. Voeg al roerende 100ml water toe en roer er dan de **mosterd** en de **helft van het bouillonpoeder** door. Breng aan de kook en laat ca. 2min pruttelen tot de **saus** is ingedikt.



3. Groenten toevoegen

Haal de bakplaat na ca. 10min uit de oven en voeg de **groenten** toe. Rooster het geheel nog 30-35min, tot de **groenten** gaar zijn en de **kip** goudbruin en knapperig is. Schep de **groenten** halverwege om en draai de bakplaat.



6. Peterselie hakken

Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof. Proef of je nog zout en peper aan de **mosterdsaus** wil toevoegen. Vis de **tijmtakjes** uit de **traybake**. Verdeel de **geroosterde groenten** over de borden, besprenkel met de **balsamicocrème** en bestrooi met de **peterselie**. Serveer de **kippendijen** en de **mosterdsaus** ernaast.