



Gebraden kip met yoghurt dip

op quinoa met mandarijn en rode biet



20-30min



2 personen

Dit prachtige herfstgerecht combineert de lekkerste smaken van het seizoen met malse kipfilet en een Noord-Afrikaanse kruidenmix. Je brengt de quinoa op smaak met geroosterde rode biet, verse dille en mandarijntjes en je serveert er ook nog zoete aardappelfrietjes bij. En om alles af te maken gebruik je de rest van je Noord-Afrikaanse kruidenmix om de yoghurt dip een kruidige kick te geven.

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 2 rode bieten
- 1 mandarijn
- 1 bosui
- 10g verse dille
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 kipfilet
- 1 kuipje yoghurt⁷
- 250g voorgegaarde volkorenquinoa

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- dunschiller

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 785kcal, vet 34.9g, koolhydraten 68.2g, eiwit 42.0g



1. Groenten roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) - haal eerst de bakplaat eruit. Schil en snijd de **zoete aardappel** in frietachtige staafjes. Schil en snijd de **rode bieten** in kleine blokjes. Verdeel de **aardappel** en **biet** gescheiden van elkaar over een bakplaat met bakpapier. Hussel apart om met in totaal 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Rooster 13-15min in de oven.



4. Dip maken

Meng de **yoghurt** terwijl het **vlees** gaart met de **rest van de kruidenmix** (naar smaak) en een snuf zout.



2. Salade voorbereiden

Schil de **mandarijn**, trek de partjes uit elkaar en halveer overdwars. Snijd de **bosui** in fijne ringen. Hak de **dille incl. steeltjes** fijn.



5. Quinoa opwarmen

Verhit de grote koekenpan met het braadvet van de **kip** op middelhoog vuur. Verwarm de **quinoa** ca. 2min onder voortdurend roeren.



3. Vlees bakken

Meng $\frac{3}{4}$ van de **kruidenmix** met 1el olijfolie. Dep de **kip** droog en snijd in twee gelijke stukken. Wrijf in met de **kruidenolie** en kruid met een snuf zout. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur en bak de **kipfilets** 2-4min per kant tot ze goed doorgebakken zijn. Leg het **vlees** afgedekt op een bord om het warm te houden. Bewaar de pan.



6. Salade maken

Meng de **rode biet**, **mandarijn** en **dille** met de **quinoa**. Breng op smaak met 1el olijfolie en zout. Snijd het **vlees** in plakjes en verdeel over de borden met de **quinoasalade** en **zoete aardappelfrietjes**. Garneer met de **yoghurtdip** en de **bosui** en dien op.