



Marokkaanse low-carb kipdijfilet

met geroosterde pompoen en tahinyoghurt



ca. 45min



2 personen

Vandaag breng je een traybake vol geroosterde groenten op smaak met een fantastische Noord-Afrikaanse kruidenmix. Erbij malse kipdijfilets en een heerlijke tahinyoghurt. De yoghurt wordt extra lekker dankzij de geroosterde teen knoflook die je er op het laatst doorheen roert.

Wat je van ons krijgt

- 1 kleine Hokkaido-pompoen
- 1 courgette
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 3 kipdijfilets
- 1 onbehandelde citroen
- 1 kuipje yoghurt⁷
- 25g tahin¹¹
- 10g verse munt

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier

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

Allergenen

melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 728kcal, vet 49.8g, koolhydraten 34.5g, eiwit 39.4g



1. Pompoen voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Halveer de **pompoen**, schep de pitten en draden eruit en snijd 'm in brede plakken.



2. Courgette snijden

Snijd de **courgette** doormidden en snijd **elke helft** in de lengte door vier. Halveer, pel en snijd de **ui** in partjes.



3. Groenten roosteren

Verdeel de **pompoen, courgette, ui** en de **ongepelde knoflook** over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1el olijfolie, de **kruidenmix** en ½tl zout en rooster ca. 10min in de oven.



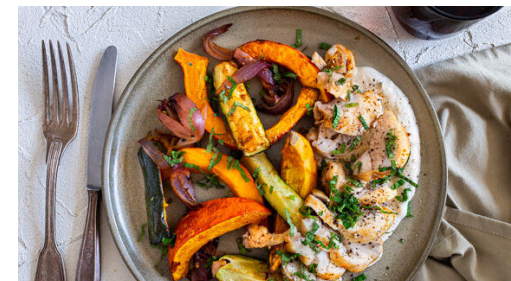
4. Kip toevoegen

Dep de **kipdijfilets** droog en snijd **elke filet** doormidden. Meng de **kip** met 1el olijfolie en een flinke snuf zout. Verdeel na 10min roosteren de **kip** over de bakplaat met **groenten** en rooster het geheel nog ca. 15min, tot de **groenten** en **kip** gaar zijn.



5. Tahinyoghurt maken

Rasp de **citroenschil** fijn, pers **1 citroenhelft** uit en snijd de **andere helft** in parten. Meng de **yoghurt** met de **tahin** en **2tl citroensap** en breng de **saus** op smaak met peper en zout. Pel de **geroosterde knoflook** en roer door de **yoghurt**.



6. Afmaken & serveren

Pluk de **muntblaadjes** en hak ze grof. Snijd de **kip** evt. in plakken en verdeel ze met de **groenten** over de borden. Besprenkel met de **tahinsaus**, bestrooi met de **munt** en geef de **citroenpartjes** erbij.