



Traybake met dragonkip

met zoete aardappel, paprika en venkel



30-40min



2 personen

Een makkelijk gerecht bomvol smaak dat iedereen aan tafel lekker vindt. Je vindt het allemaal in dit recept: crunchy geroosterde pompoenpitten, een smakelijke kruidenmix en kip gekruid met verse blaadjes dragon, geserveerd op geroosterde venkel en zoete aardappel. Besprenkel het geheel met frisse yoghurt en geniet!

Wat je van ons krijgt

- 2 zoete aardappels
- 1 rode ui
- 1 venkel
- 1 teen knoflook
- 5g verse dragon
- 1 kipfilet
- 1 rode paprika
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 25g pompoenpitten
- 1 kuipje yoghurt⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- keukenrasp

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 641kcal, vet 28.6g, koolhydraten 48.7g, eiwit 40.2g



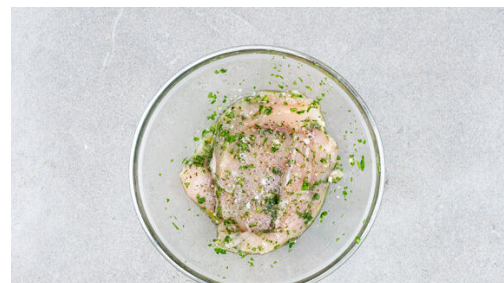
1. Groenten roosteren

Verwarm de oven voor op 230°C (210°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snijd de **zoete aardappe incl. schil** in dunne parten. Pel en snijd de **ui** ook in dunne parten. Snijd de **venkel** in dunne plakken. Verdeel alles over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie en een flinke snuf peper en zout. Rooster ca. 15min in de oven.



4. Paprika toevoegen

Haal de bakplaat na ca. 15min uit de oven en verhoog de temperatuur naar 250°C (230°C hetelucht). Zet, indien beschikbaar, de grillfunctie aan. Voeg de **paprika** toe aan de bakplaat en hussel alles om met de **kruidenmix** en de **pompoenpitten**. Rooster in 8-10min goudbruin en gaar in de oven.



2. Kip kruiden

Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Pluk de **dragonblaadjes** van de steeltjes en hak fijn. Meng de **helft van de gehakte dragon** met 1el olijfolie, de **helft van de knoflook** en een flinke snuf peper en zout. Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in **2 platte filets**. Wrijf in met de **marinade** en zet opzij.



5. Kip braden

Verhit een grote droge koekenpan op medium tot hoog vuur. Braad de **kip** in 4-5min per kant goudbruin en gaar.



3. Paprika snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in brede repen.



6. Yoghurtsaus maken

Meng de **rest van de knoflook** met de **yoghurt** en een snuf peper en zout. Verdeel de **ovengroenten** over de borden en serveer de **kip** erbovenop. Besprenkel met de **yoghurtsaus** en bestrooi met de **rest van de dragon**.