



Ovengebakken oreganokip

met geroosterde groenten en yoghurt-sumakdip



30-40min



2 personen

Niet alleen de kleurrijke ovengroenten met zoete aardappel, bloemkool en wortel zijn een showstopper. Maar ook de sappige citroen-oreganokippendijen mogen er zijn. En als frisse toets nog een romige yoghurt-dip met sumak - dit gerecht schreeuwt nu al om herhaling!

Wat je van ons krijgt

- 10g verse kruidenmix: oregano & platte peterselie
- 1 teen knoflook
- 1 rode ui
- 1 zoete aardappel
- 2 wortels
- 1 kleine bloemkool
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 2 kippendijfilets
- 1 kuipje yoghurt⁷
- 1 zakje sumak

Wat je thuis nodig hebt

- 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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

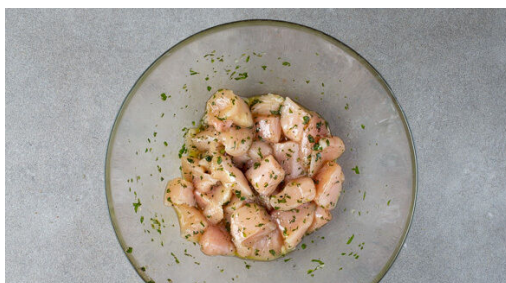
Voedingswaarde per portie

calorieën 581kcal, vet 32.1g, koolhydraten 39.4g, eiwit 25.9g



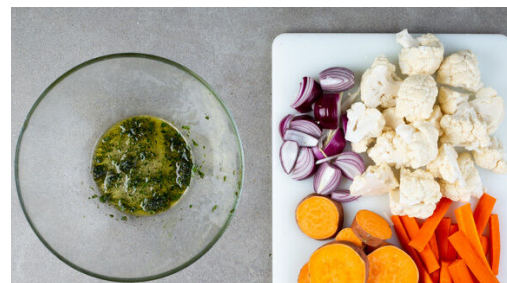
1. Smaakmakers voorbereiden

Verwarm de oven voor op 245°C (225°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Hak de **oreganoblaadjes** fijn. Pel en kneus de **knoflook** met de vlakke kant van je mes.



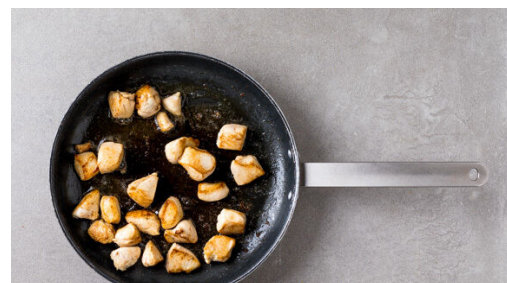
4. Kip voorbereiden

Dep de **kippdijfilets** droog en snijd ze in stukjes. Meng de **kipstukjes** met de **oregano-olie**.



2. Groenten snijden

Meng de **helft van de oregano** met 1el olijfolie en een snuf zout en peper. Zet apart. Pel en snijd de **ui** in partjes. Snijd de **zoete aardappel incl. schil** in plakken. Schil of schrob de **wortels** en snijd ze in staafjes. Snijd hapklare roosjes van de **bloemkool**.



5. Kip braden

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1tl olijfolie. Braad de **kip** in 3-4min rondom goudbruin. Verdeel de **kip** over de bakplaat met de **groenten** en rooster in de laatste 6-8min mee, tot het **vlees** helemaal gaar is. Neem de bakplaat uit de oven en besprenkel de **groenten** en de **kip** met 1el (wittewijn)azijn.



3. Groenten roosteren

Verdeel de **bloemkool, zoete aardappel, wortel, knoflook** en **ui** over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met de **Noord-Afrikaanse kruidenmix**, 1el olijfolie en een flinke snuf zout en peper. Rooster 25-30min in de oven tot de **groenten** gaar zijn. Verwijder de **knoflook** na 10min en laat afkoelen.



6. Dip maken

Prak de **geroosterde knoflook** met een vork en roer door de **yoghurt**. Breng de **dip** op smaak met zout, peper en **sumak** naar wens. Pluk de **peterselieblaadjes** en hak grof. Verdeel de **kip** en de **groenten** over borden en besprenkel met de **dip**. Bestrooi met de **peterselie**, de **rest van de oregano** en de **rest van de sumak**.