



Mediterraanse kip met ovengroenten en zelfgemaakte salsa verde



ca. 40min



2 personen

De salsa verde-dip is koning in dit recept: alle onderdanen komen op audiëntie om zich te mogen wentelen in Zijne Koninklijke Heerlijkheid. Vandaag maak je er smakelijk gekruide aardappels, paprika, courgette en malse kipdijfilet uit de oven bij. Dippen maar!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje vastkokende aardappels
- 1 courgette
- 1 rode paprika
- 1 zakje knoflook-kruidentmix
- 2 kipdijfilets
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 25g pompoenpitten
- 20g verse kruidenmix: dille & platte peterselie
- 1 teen knoflook

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise³
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine koekenpan
- staafmixer met beker

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

Allergenen

eieren (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 699kcal, vet 43.8g, koolhydraten 47.5g, eiwit 26.1g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **aardappels incl. schil** in ca. 2cm brede parten. Snijd de **courgette** in de lengte door vieren en vervolgens in grove stukken. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het vruchtvlees in blokjes.



2. Groenten kruiden

Hussel de **groenten** in een kom om met de **knoflook-kruidentmix**, 1el olijfolie en een snuf peper en zout en verdeel over een bakplaat met bakpapier.



3. Vlees roosteren

Dep het **vlees** droog en wrijf goed in met de **Italiaanse kruidenmix**, 1el olijfolie en een snuf zout. Verdeel het **vlees** vervolgens over de **groenten** en rooster alles 20-25min in de oven. Draai het **vlees** halverwege de baktijd een keer om.



4. Pompoenpitten roosteren

Verhit een kleine droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pompoenpitten** 2-4min tot ze een knetterend geluid maken en goudbruin zijn. Neem uit de pan en laat afkoelen.



5. Ingrediënten voorbereiden

Hak de **dille en peterselie incl. stengels** grof. Pel de **knoflook** en hak eveneens grof.



6. Salsa verde maken

Doe de **gehakte kruiden, knoflook, pompoenpitten**, 1el azijn, 2el water en een snuf peper en zout in een hoge (maat)beker en pureer glad met een staafmixer. Roer er 2el mayonaise doorheen en breng de **salsa verde** evt. verder op smaak met meer peper en zout. Verdeel de **groenten**, het **vlees** en de **salsa verde** over de borden en serveer.