



Low carb kip piri piri met paarse wortel

met bloemkool, zoete aardappel en knoflookdip



30-40min



2 personen

Wie van een beetje pittig houdt kan z'n lol op met deze koolhydraatarme kip piri piri. Je wrijft kippendijen in met een mengsel van harissapasta en cajunkruiden en roostert ze samen met paarse wortel, bloemkool en zoete aardappel in de oven. Terwijl je wacht leg je wat rode ui in voor een zuurtje en je draait een snelle yoghurt dip in elkaar met geroosterde knoflook. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 kleine bloemkool
- 1 zoete aardappel
- 1 paarse wortel
- 1 teen knoflook
- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje harissapasta
- 1 zakje cajunkruiden
- 2 kippendijen met bot en vel
- 1 rode ui
- 1 kuipje yoghurt

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- 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 684kcal, vet 42.2g, koolhydraten 39.7g, eiwit 34.5g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snijd de **bloemkool** in roosjes. Schil of schrob de **zoete aardappel** en snijd 'm in parten. Schil of schrob de **wortel** en snijd ze in schuine plakken.



4. Ui inleggen

Meng 2el azijn, 1el water, 1tl honing en ½tl zout en roer tot honing en zout zijn opgelost. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes en meng ze met het **picklewater**.



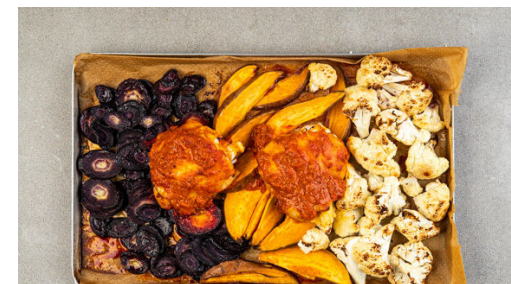
2. Groenten voorbakken

Verdeel de **gesneden groenten** met de **ongepelde knoflook** over een bakplaat met bakpapier en hussel ze om met 2el olijfolie en een flinke snuf zout. Rooster ca. 5min voor in de oven. Rasp de **citroenschil** fijn, pers **1 citroenhelft** uit en snijd de **andere helft** in partjes.



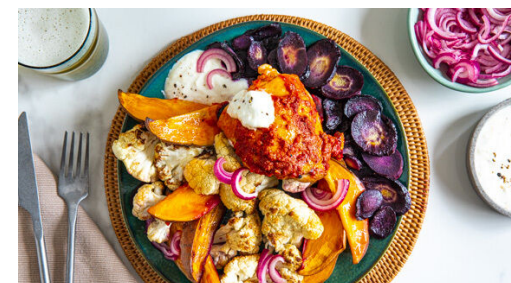
5. Dip maken

Druk de **knoflook** uit de schil en meng met de **yoghurt**. Roer de **citroenrasp** erdoor en breng de **dip** verder op smaak met peper en zout.



3. Kip toevoegen

Meng de **harissapasta** met de **cajunkruiden**, het **citroensap** en ½tl zout. Dep de **kippendijen** droog en wrijf ze in met de **kruidenpasta**. Leg ze met de **huidkant** naar boven op de **ovengroenten** en rooster het geheel nog ca. 20min, tot de **kip** gaar is. Neem de **knoflook** na ca. 10min van de bakplaat en laat iets afkoelen.



6. Afmaken & serveren

Verdeel de **ovengroenten** en de **kippendijen** over de borden en verdeel de **ingelegde ui** erover. Serveer met de **yoghurtdip** en de **citroenpartjes**.