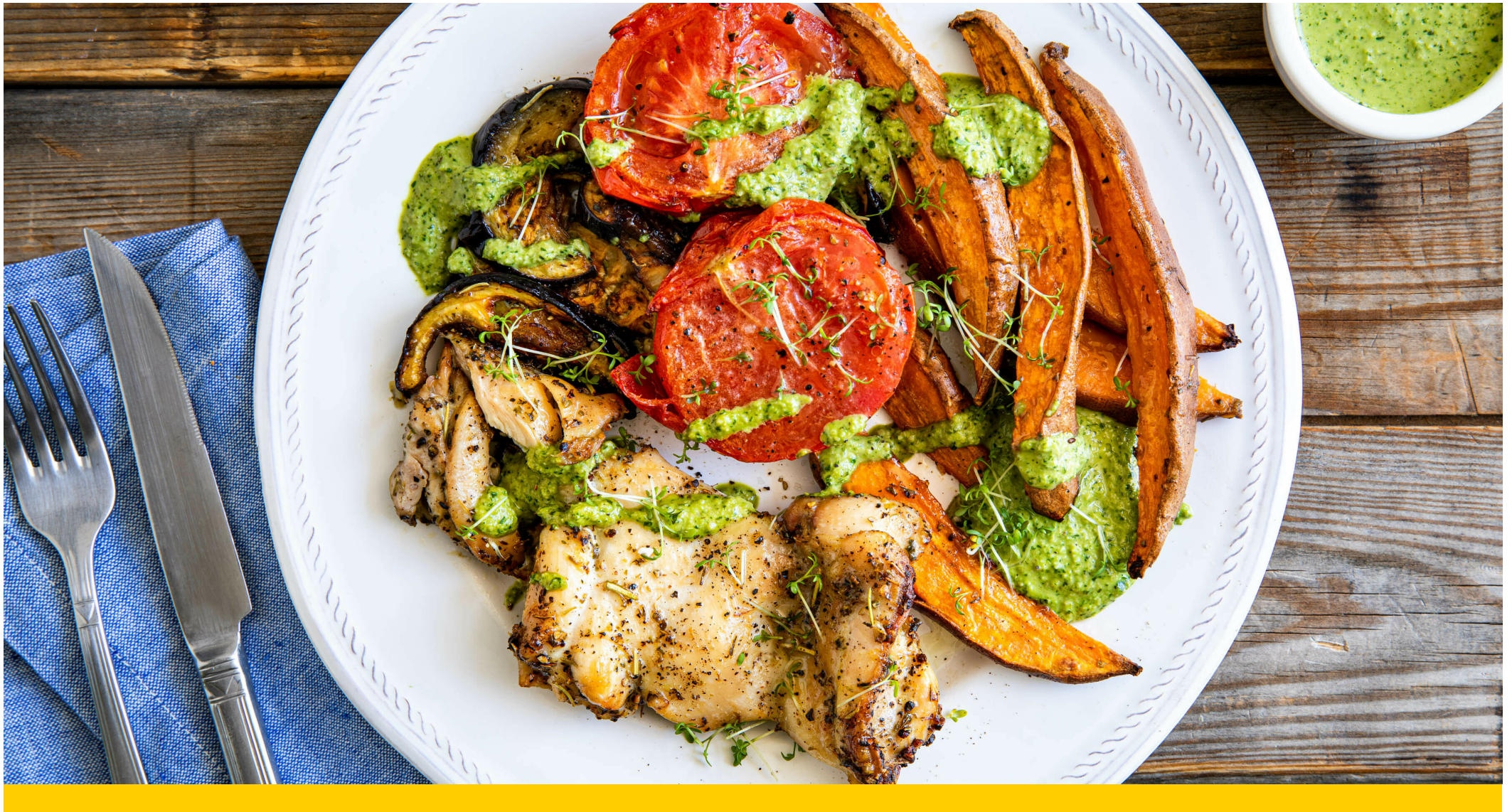




Low carb kipdijfilets met ovengroenten

en een dipsaus van basilicum en cashewnoten



30-40min



2 personen

Afwassen is verschrikkelijk en dient te allen tijde tot een minimum beperkt te worden. Daarom gooi je de hele boel vandaag gewoon op een bakplaat. De oven doet z'n werk terwijl jij alleen nog een maatbeker en staafmixer vies maakt om de basilicum-cashewdip te maken. Verder is deze traybake ook nog eens lekker koolhydraatarm.

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 1 aubergine
- 1 zakje knoflook-kruidentmix
- 3 kipdijfilets
- 2 tomaten
- 25g gezouten cashewnoten ^{5,15}
- 1 teen knoflook
- 20g verse kruidenmix:
basilicum & platte peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- staafmixer met beker
- waterkoker
- maatbeker

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

Allergenen

pinda's (5), noten (15), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 797kcal, vet 59.5g,
koolhydraten 33.5g, eiwit 35.4g



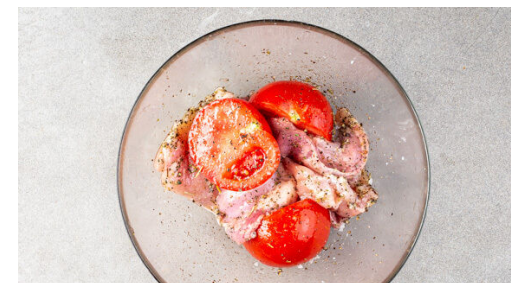
1. Groenten snijden

Verwarm de oven op 220°C (200°C hetelucht) - haal eerst de bakplaat eruit. Snijd de **zoete aardappel incl. schil** in parten. Snijd de **aubergine** in de lengte doormidden en dan in plakken. Verdeel de **zoete aardappel** en **aubergine** over een bakplaat met bakpapier.



2. Groenten roosteren

Hussel de **groenten** op de bakplaat om met de **helft van de kruidenmix**, 1el olijfolie, 1el balsamicoazijn en een snuf peper en zout. Rooster de **groenten** ca. 15min in de oven.



3. Kip voorbereiden

Dep de **kip** droog en halveer de **tomaten**. Bedruppel de **kip** en **tomaten** met 1el olijfolie en hussel ze om met de **rest van de kruidenmix** en een snuf peper en zout.



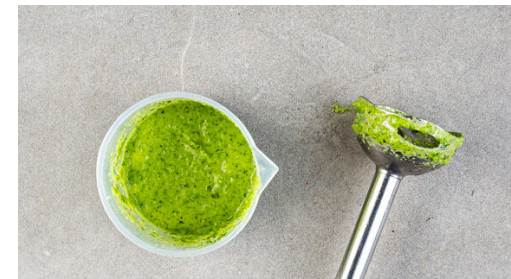
4. Kip en tomaten roosteren

Voeg de **kip** en **tomaten** na ca. 15min gaartijd toe aan de **groenten** op de bakplaat en rooster het geheel nog 20-25min in de oven, tot de **kip** gaar is en de **groenten** goudbruin zijn.



5. Saus voorbereiden

Kook een kleine hoeveelheid water in een waterkoker. Doe de **cashewnoten** in een hoge (maat)beker en voeg 40ml kokend water toe. Pel en hak de **knoflook** grof. Pluk een paar **peterselieblaadjes** en leg apart voor de garnering. Hak nu de **basilicum en peterselie incl. steeltjes** grof.



6. Saus afmaken

Doe de **basilicum**, de **peterselie** en de **knoflook** bij de **cashewnoten** in de maatbeker en voeg 2el olijfolie en ½tl zout toe. Pureer het geheel glad en voeg geleidelijk 1-2el water toe tot de **sous** vloeibaar genoeg is. Verdeel de **kip** en de **groenten** over de borden, bedruppel met de **sous** en bestrooi met de **peterselieblaadjes**.