



V2: gebraden bio-kip met yoghurt dip

op quinoa met mandarijn en rode biet



20-30min



2 personen

In dit prachtgerecht combineer je malse biologische kipfilet met een Noord-Afrikaanse kruidenmix. Als bijgerecht breng je quinoa op smaak met geroosterde rode biet, verse dille en mandarijntjes en je serveert er ook nog zoete aardappelfrietjes bij. En om alles af te maken gebruik je de rest van je Noord-Afrikaanse kruidenmix om de yoghurt dip een kruidige kick te geven.

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 2 rode bieten
- 150g quinoa
- 1 mandarijn
- 1 bosui
- 10g verse dille
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 2 biologische kipfilets
- 1 kuipje yoghurt⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- zeef

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 915kcal, vet 33.2g, koolhydraten 85.0g, eiwit 17.8g



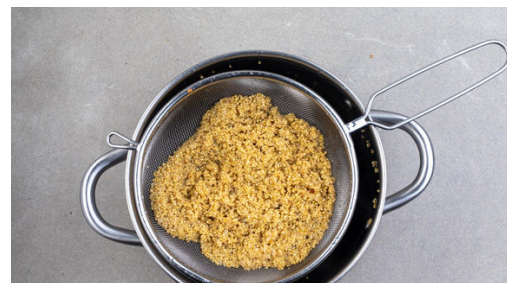
1. Groenten roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) - haal eerst de bakplaat eruit. Schil en snijd de **zoete aardappel** in frietachtige staafjes. Schil en snijd de **rode bieten** in kleine blokjes. Verdeel de **aardappel** en **biet** gescheiden van elkaar over een bakplaat met bakpapier. Hussel apart om met in totaal 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Rooster 13-15min in de oven.



4. Vlees bakken

Meng $\frac{3}{4}$ van de **kruidenmix** met 1el olijfolie. Dep de **kipfilets** droog. Wrijf in met de **kruidenolie** en kruid met een snuf zout. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur en bak de **kipfilets** 2-4min per kant tot ze goed doorbakken zijn. Leg het **vlees** afgedekt op een bord om het warm te houden.



2. Quinoa koken

Breng in een kleine kookpan 350ml licht gezouten water aan de kook. Spoel de **quinoa** om in een zeef met warm water en voeg toe aan het kokende water. Laat 10-12min afgedekt koken op middellaag vuur. Neem van het vuur en houd warm tot het serveren.



5. Quinoa opwarmen

Meng de **yoghurt** terwijl het **vlees** gaart met de **rest van de kruidenmix** (naar smaak) en een snuf zout.



3. Salade voorbereiden

Schil de **mandarijn** en scheid de partjes van elkaar. Snijd **elk partje** dwars doormidden. Snijd de **bosui** in dunne ringen. **Hak de __dille incl. steeltjes** fijn.



6. Salade maken

Meng de **rode biet**, **mandarijn** en **dille** met de **quinoa**. Breng op smaak met 1el olijfolie en zout. Snijd het **vlees** in plakjes en verdeel over de borden met de **quinoasalade** en **zoete aardappelfrietjes**. Garneer met de **yoghurtdip** en de **bosui** en dien op.