

DINNERLY



Za'atar-kip met zoete-aardappelpartjes en aubergineblokjes op sumakyoghurt



ca. 35min



2 personen

Vandaag zetten we de Midden-Oosterse specerijenmix za'atar in het zonnetje. In dit kleurrijke gerecht combineren we malse kipdijfilet met boterzachte aubergineblokjes, zoete-aardappelpartjes uit de oven en met sumak verfijnde yoghurt. Naast een heerlijke explosie aan smaken, is de lichtpaarse yoghurt een feest voor het oog. Eet smakelijk!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 zoete aardappels
- 2 aubergines
- 1 ui
- 1 zakje za'atar-kruiden ¹¹
- 3 kippendijfilets
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje sumak

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- suiker
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan met deksel
- middelgrote koekenpan

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

ALLERGENEN

melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 886kcal, vet 58.0g, koolhydraten 55.3g, eiwit 37.5g



1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snij de **zoete aardappels met schil** in 2-3cm brede partjes en de **aubergines** in blokjes van ca. 1cm. Pel en halveer de **ui** en snij in dunne reepjes. Pel 1 teen knoflook en snij in dunne plakjes.



2. Aubergine koken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie. Voeg de **aubergine** en de **ui** toe en leg een deksel op de pan. Laat op middelhoog vuur 6-8min garen en voeg indien nodig water toe om het kookproces te versnellen. Zet het vuur laag, voeg **de helft van de kruidenmix** en de knoflook toe en laat ca. 30 seconden meegaren. Voeg 2el water toe en laat de aubergine op laag vuur sudderen.



3. Zoete aardappel bakken

Meng de **zoete aardappelpartjes** met 2el olijfolie en een snuf zout en leg op een bakplaat met bakpapier. Bak de **partjes** in 18-25min gaar tot ze goudbruin zijn. Keer ze halverwege de baktijd een keer om.



4. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij in blokjes van ca. 2cm. Breng op smaak met peper en zout. Verhit een tweede middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur en bak het **vlees** 4-6min. Bestrooi met de **rest van de kruidenmix** en haal uit de pan.



5. Afmaken en opdienen

Meng de **yoghurt** met de **helft van de sumak**, ½tl suiker en 1 snuf zout. Leg de **kip** met de **aubergine, zoete aardappel** en **yoghurt** op een bord en dien op.



6. Boterzachte aubergine

De aubergine smaakt het lekkerst als hij heel zacht en goudbruin is. Als hij nog niet gaar is, heeft ie vaak een bittere smaak. Check dus regelmatig en laat de aubergine bij twijfel iets langer sudderen in de kookpan.