

DINNERLY



Kruidige kippendijen met geroosterde biet

met couscous en zelfgemaakte tzatziki



40-50min



2 personen

Vandaag maken we weer eens goed gebruik van onze geliefde oven. Hij heeft ons nog nooit in de steek gelaten en dat zal deze keer zeker ook niet gebeuren! We maken namelijk lekker malse kippendijen met citroen en een heerlijke, rijke kruidenmix. Ze worden samen met rode biet in de oven geroosterd en we serveren ze met luchtige couscous en frisse tzatziki.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 kippendijen met bot en vel
- 1 komkommer
- 1 kuipje yoghurt⁷
- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje ras el hanout
- 250g voorgekookte rode bieten
- 150g couscous¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el boter⁷
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- oven
- middelgrote ovenschaal
- kleine kookpan met deksel
- keukenrasp
- maatbeker

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

KOOKTIP

Steek met een tandenstoker of satéprikker in het dikste deel van je vlees om te testen of het gaar is. Als het vocht dat eruit komt helder is, is het klaar.

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 904kcal, vet 46.8g, koolhydraten 82.5g, eiwit 44.3g



1. Vlees bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Dep het **vlees** droog met keukenpapier en wrijf het in met 1el plantaardige olie en wat peper en zout. Leg het **vlees** in een middelgrote ovenschaal en bak het ca. 20min in de oven. De oven hoeft nog niet helemaal voorverwarmd te zijn.



2. Tzatziki maken

Rasp de **komkommer** grof. Pel 1 teen knoflook en snij of pers 'm heel fijn (zie ook de tip in stap 6). Meng de **komkommer** met de **yoghurt** en de knoflook. Proef en breng op smaak met peper en zout.



3. Ingrediënten voorbereiden

Halveer de **citroen**, snij 1 helft in dunne plakjes en pers de **andere helft** uit. Meng het **citroensap** met de helft van de **kruidenmix**. De **rest van de kruidenmix** kun je voor een ander gerecht bewaren. Snij de **rode bieten** in parten van 2-3cm dik en meng ze met 2tl plantaardige olie en een snuf peper en zout. **Pas op:** rode biet kan flink vlekken.



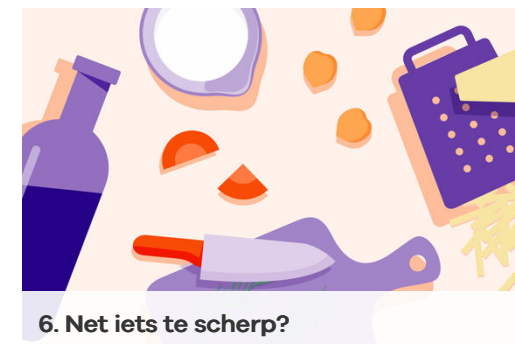
4. Rode biet garen

Leg de **rode biet** en **plakjes citroen** na 20min baktijd bij het **vlees** in de ovenschaal en giet het **citroensap** over het **vlees**. Bak nog 20-25min, tot het **vlees** gaar is. Als het te donker wordt kun je de ovenschaal met wat aluminiumfolie afdekken. Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan.



5. Afmaken en serveren

Neem de kleine kookpan van het vuur, voeg de **couscous** toe en leg een deksel op de pan. Laat 8-10min wellen. Roer de **couscous** dan los met een vork. Voeg 1el boter en het vocht uit de ovenschaal toe en kruid met peper en zout. Verdeel de **couscous**, het **vlees**, de **rode biet** en de **tzatziki** over borden en serveer.



6. Net iets te scherp?

Als je verse knoflook net wat te scherp vindt, kun je de knoflook eerst ongepeld 8-10min met het vlees meebakken. Pel 'm daarna, druk 'm plat met een vork en meng dan door de yoghurt.