

# DINNERLY



## Za'atar-kip met zoete aardappel en zachte aubergine met kruidige yoghurt



ca. 35min



2 personen

Vandaag zetten we de Midden-Oosterse specerijenmix za'atar in het zonnetje. In dit kleurrijke gerecht combineren we malse kip die we met za'atar kruiden. Erbij serveer je boterzachte aubergineblokjes, zoete aardappelpartjes uit de oven en met citroen verfijnde yoghurt. Heerlijk!



## WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 zoete aardappels
- 2 aubergines
- 1 ui
- 1 zakje za'atar-kruiden <sup>2</sup>
- 3 kippendijfilets
- 1 kuipje yoghurt <sup>1</sup>
- 1 onbehandelde citroen

## WAT JE THUIS NODIG HEBT

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

## KOOKGEREI

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

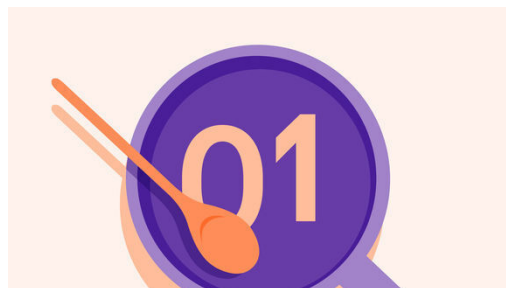
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## ALLERGENEN

Melk (1), Sesamzaad (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

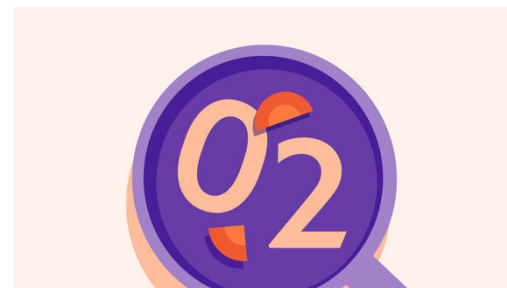
## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 893kcal, vet 58.0g, koolhydraten 57.6g, eiwit 37.9g



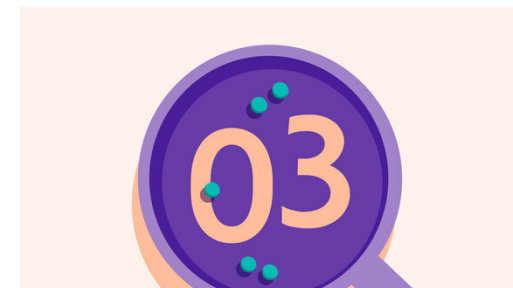
### 1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **zoete aardappels incl. 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.



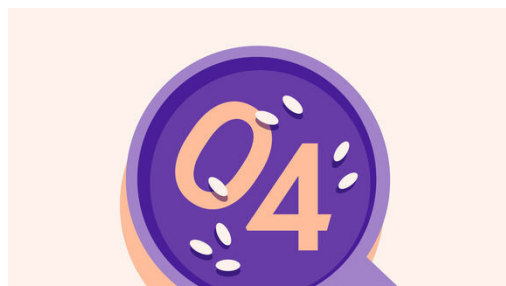
### 2. Aubergine bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **aubergine** en de **ui** toe, leg een deksel op de pan en laat 6-8min garen. Voeg evt. kleine scheutjes water toe om het kookproces te versnellen. Zet het vuur lager, voeg de **helft van de za'atar-kruiden** en de knoflook toe en bak ca. 30sec mee. Voeg dan 2el water toe en laat de **aubergine** zachtjes koken.



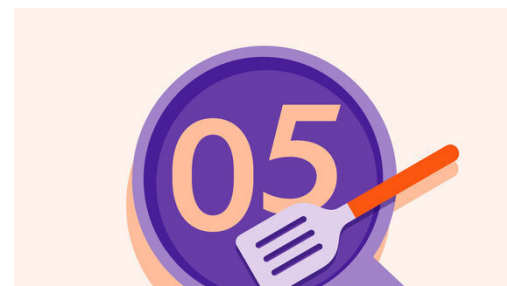
### 3. Zoete aardappel bakken

Hussel de **zoete aardappel** om 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. Kruid met een flinke snuf 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 za'atar-kruiden** en haal uit de pan.



### 5. Afmaken en opdienen

Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Meng de **yoghurt** met de **helft van de citroenrasp**, de **helft van het -sap**, ½tl suiker en 1 snuf zout. Verdeel de **kip** met de **aubergine** en **zoete aardappel** over de borden en serveer met de **gekruiden yoghurt**.



### 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.