

DINNERLY



Mediterraanse kip uit de oven met geroosterde groente en aioli



30-40min



2 personen

Wat een bonte bedoening! Gele biet, paarse wortel, oranje aardappel – en dan natuurlijk nog die goudbruine kip! De groenten worden heerlijk knapperig gebakken, de kip is mals en je maakt er zelf rijke aioli-dip bij. Een prachtige combinatie. Helaas zul je niet lang van dit uitzicht kunnen genieten omdat iedereen als een malle aan het eten zal slaan.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 zoete aardappels
- 2 gele bieten
- 2 paarse wortels
- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 1 kipfilet

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el mayonaise³
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- dunschiller

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

KOOKTIP

Als je geen citruspers hebt kun je ook een vork gebruiken: steek de vork in één helft van de vrucht, draai de vork de ene kant op en de vrucht de andere – zo "wring" je het meeste sap eruit.

ALLERGENEN

eieren (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

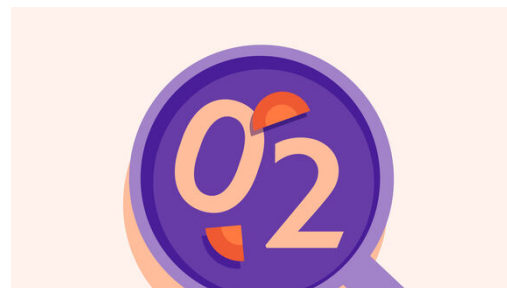
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 693kcal, vet 35.2g, koolhydraten 53.0g, eiwit 32.9g



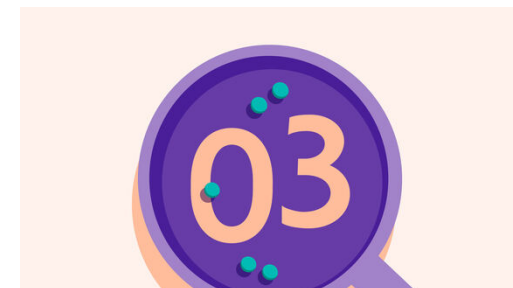
1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Schil de **zoete aardappels** en **gele bieten**, snij doormidden en dan in partjes van ca. 1cm dik. Schil of schrob de **wortels** en snij in schuine plakjes van ca. 2cm dik. Snij de **citroen** doormidden, pers **1 helft** uit in een kommetje en snij de **andere helft** in partjes.



2. Groente roosteren

Meng de **zoete aardappel**, **biet**, **wortel** en **citroenparten** met 1½el olijfolie, de **helft van het citroensap** en **1el kruidenmix**. Verdeel de **groente** gelijkmatig over een bakplaat met bakpapier en rooster ca. 12min in de oven.



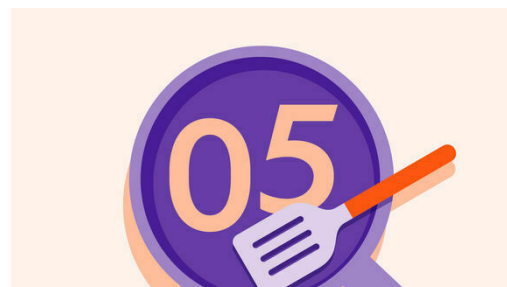
3. Vlees kruiden

Dep het **vlees droog** met keukenpapier en snij horizontaal in **twee gelijke stukken**. Meng 1el olijfolie, **1el kruidenmix** en een flinke snuf peper en zout en wrijf hier het **vlees** mee in. Zet opzij om in te laten trekken.



4. Vlees roosteren

Hussel de **groente** en de **citroenpartjes** na ca. 12min goed door en duw ze een beetje bij elkaar. Leg het **vlees** op de **groente** en bak het geheel nog eens 15-17min tot alles goudbruin en gaar is. (Zie ook de tip in stap 6.)



5. Aioli maken

Pel 1 teen knoflook en snij of pers heel fijn. Maak **aioli** van de **rest van het citroensap**, **1tl kruidenmix**, de knoflook, 2el mayonaise en een snuf zout. Verdeel de **groente** en **kip** over de borden en geef iedereen een **citroenpartje**. Zet de **aioli** als dip op tafel.



6. Versla die feta!

Feta is hardnekkig... Het is een heerlijke kaas, heus, maar je houdt áltijd een stuk over. Maar zijn laatste uur heeft geslagen: deze vijand zal in de oven sneuvelen. Kruimel evt. wat feta grof en strooi deze over de bakplaat vlak voordat je de kip erbij legt. De feta zal heerlijk tussen de groente door smelten.