

DINNERLY



<650kcal Geglaceerde kip met ovengroente en romige uiendip



30-40min



2 personen

Vandaag laat je de oven al het werk doen: hij roostert niet alleen de wortel, zoete aardappel en broccoli, maar ook de ui voor onze dip. Ondertussen maak jij ontspannen een heerlijke honing-mosterdsaus voor over je kipfilet, die je vervolgens snel even in de pan bakt. En voor je het weet staat het eten al op tafel!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 wortel
- 1 zoete aardappel
- 1 rode ui
- 1 grote broccoli
- 1 kipfilet
- 1 beker zure room ⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el mosterd ¹⁰
- 1½el honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan

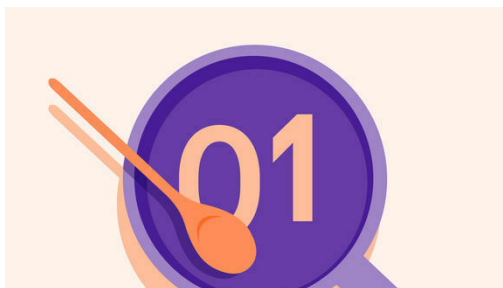
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

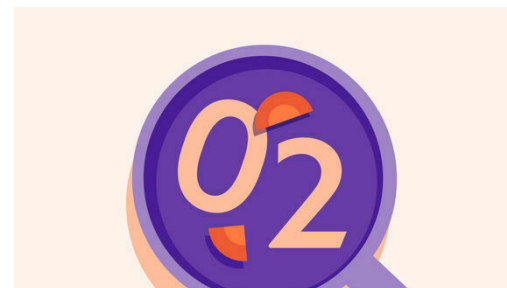
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 645kcal, vet 29.6g, koolhydraten 44.0g, eiwit 41.6g



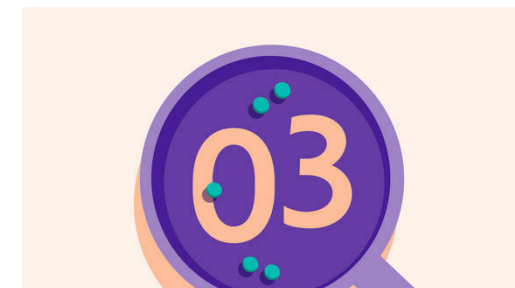
1. Groente roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Schil of schrob de **wortel** en **zoete aardappel**, halveer ze en snij in plakken van ca. 0,5cm dik. Pel de **ui** en snij in vieren. Hussel de **groente** om met 1el olijfolie en een snuf peper en zout en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Rooster de **groente** ca. 10min in de oven.



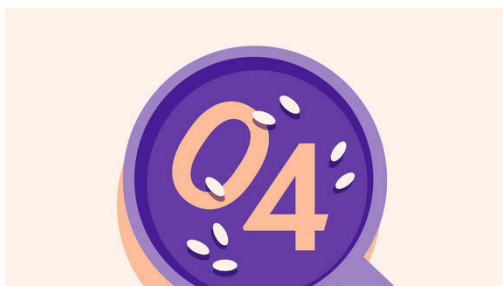
2. Saus maken

Pel 1 teen knoflook en snij of pers heel fijn. Meng de knoflook met 1½el honing, 1el mosterd, 1el lichte azijn, 2el water en een flinke snuf peper en zout.



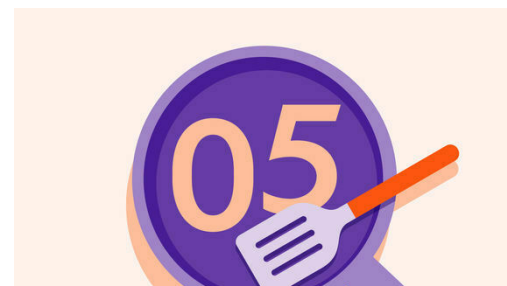
3. Broccoli roosteren

Snij de **broccoli** in hapklare roosjes en meng deze met 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Leg de **broccoli** na 10min baktijd bij de **groente** op de bakplaat en rooster het geheel nog 10-12min, tot de **groente** gaar is.



4. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier, snij in **2 platte filets** en kruid met peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1tl olijfolie. Bak het **vlees** 2-3min per kant. Zet het vuur lager, giet de **sous** erbij en laat 4-5min zachtjes borrelen tot het **vlees** gaar is. Roer regelmatig zodat de **sous** niet aanbrandt.



5. Dip maken en serveren

Laat de **ui** wat afkoelen en snipper 'm heel fijn. Maak een **dip** van de **ui**, de **crème fraîche**, 1tl lichte azijn en een snuf peper en zout. Schep de **geroosterde groente** en het **vlees** met de **sous** op borden en serveer met de **dip**.



6. Lekker met kruiden

Deze uiendip is lekker, heel makkelijk én je kan er goed mee variëren. Heb je nog wat verse peterselie of bieslook liggen? Snij die heel fijn en roer door de dip. Heerlijk!