



<650kcal V1: Warme salade met gekruide kip

met zoete aardappel, dragon en venkel

Een makkelijk gerecht bomvol smaak dat iedereen aan tafel lekker vindt. Je vindt het allemaal in dit recept: crunchy geroosterde pompoenpitten, een smakelijke kruidenmix en kip gekruid met verse dragon, geserveerd op geroosterde venkel en zoete aardappel. Besprenkel het geheel met frisse yoghurt en geniet!



30-40min



2 personen

Wat je van ons krijgt

- 2 zoete aardappels
- 1 rode ui
- 1 venkel
- 1 teen knoflook
- 10g verse dragon
- 1 kipfilet
- 1 paprika
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 25g pompoenpitten
- 1 kuipje yoghurt

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp

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

Kooktip

Dragon is best een bijzondere, soms sterke smaak. Daarom gebruiken we in dit recept maar de helft. Als je wilt, kun je natuurlijk ook meer gebruiken.

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 641kcal, vet 28.6g, koolhydraten 48.7g, eiwit 40.2g



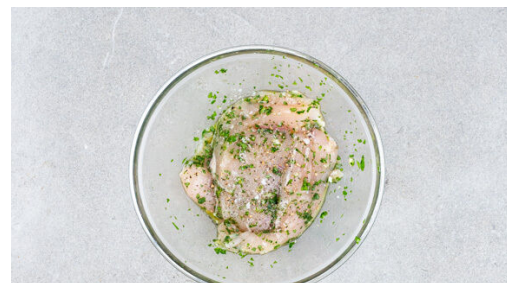
1. Groenten roosteren

Verwarm de oven voor op 230°C (210°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snijd de **zoete aardappels incl. schil** in dunne parten. Pel de **ui** en snijd ook in dunne parten. Snijd de **venkel** in dunne plakken. Verdeel alles over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie en een flinke snuf peper en zout. Rooster ca. 15min in de oven.



4. Paprika toevoegen

Haal de bakplaat na ca. 15min even uit de oven en verhoog de temperatuur naar 250°C (230°C hetelucht). Zet, indien beschikbaar, de grillfunctie aan. Voeg de **paprika** toe aan de bakplaat en hussel alles om met de **kruidenmix** en de **pompoenpitten**. Rooster nog eens 8-10min tot alles goudbruin en gaar is.



2. Vlees kruiden

Pel de **knoflook** en hak of rasp heel fijn. Pluk de **helft van de dragonblaadjes** van de steeltjes en hak fijn. (De **rest** kun je voor een ander recept bewaren.) Meng de **helft van de gehakte dragon** met 1el olijfolie, de **helft van de knoflook** en een flinke snuf peper en zout. Dep het **vlees** droog en snijd het in **2 platte filets**. Wrijf in met de **marinade** en zet opzij.



5. Kip braden

Verhit een grote droge koekenpan op medium tot hoog vuur. Braad de **kip** in 4-5min per kant goudbruin en gaar.



3. Paprika snijden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in brede repen.



6. Yoghurtsaus maken

Meng de **rest van de knoflook** met de **yoghurt** en een snuf peper en zout. Verdeel de **ovengroenten** over de borden en serveer de **kip** erbovenop. Besprenkel met de **yoghurtsaus** en bestrooi met de **rest van de fijngesneden dragon**.