



Low carb V1: Ovengebakken oreganokip

met geroosterde groente en yoghurt-sumakdip



30-40min



2 personen

Met al deze kleurrijke groente uit de oven worden we direct vrolijk: zoete aardappel, bloemkool en wortel smaken zo goed bij elkaar! Maar dit gerecht wordt een echte showstopper door de malse oreganokip. Als frisse noot serveer je er een yoghurtdip met sumak bij - we kunnen er geen genoeg van krijgen!

Wat je van ons krijgt

- 10g verse kruidenmix: oregano & platte peterselie
- 1 teen knoflook
- 1 rode ui
- 1 zoete aardappel
- 2 wortels
- 1 kleine bloemkool
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 kipfilet
- 1 kuipje yoghurt⁷
- 1 zakje sumak

Wat je thuis nodig hebt

- 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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

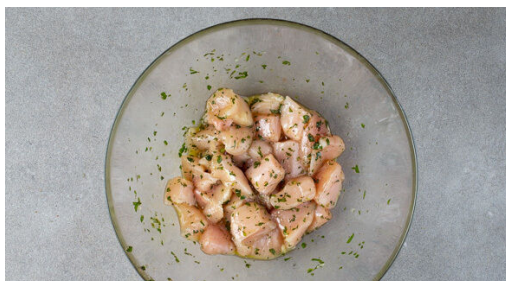
Voedingswaarde per portie

calorieën 579kcal, vet 25.9g, koolhydraten 39.4g, eiwit 38.6g



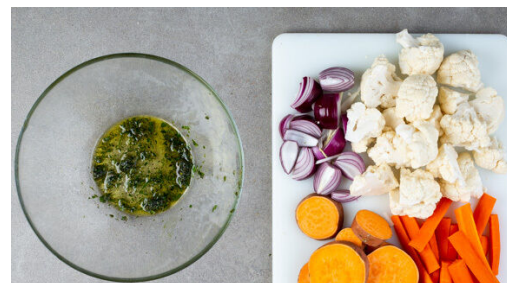
1. Smaakmakers voorbereiden

Verwarm de oven voor op 245°C (225°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Hak de **oreganoblaadjes** fijn. Pel en kneus de **knoflook** met de vlakke kant van je mes.



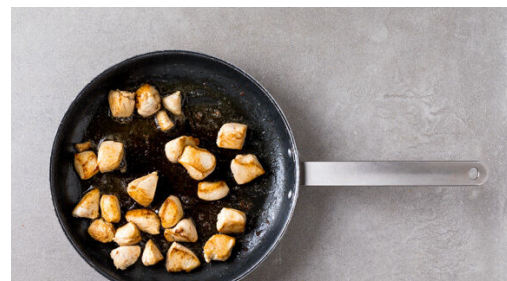
4. Vlees voorbereiden

Dep het **vlees** droog met keukenpapier, snijd het in stukjes en meng deze met de **oregano-olie**.



2. Groente snijden

Meng de **helft van de oregano** met 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Zet apart. Pel en snijd de **ui** in partjes. Snijd de **zoete aardappel incl. schil** in plakken. Schil of schrob de **wortels** en snijd ze in staafjes. Snijd hapklare roosjes van de **bloemkool**.



5. Vlees braden

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1tl olijfolie. Braad de **kip** in 3-4min rondom goudbruin. Verdeel de **kip** over de bakplaat met de **groente** en rooster in de laatste 6-8min mee, tot het **vlees** helemaal gaar is. Neem de bakplaat uit de oven en besprenkel de **groente** en de **kip** met 1el (wittewijn)azijn.



3. Groente roosteren

Verdeel de **bloemkool, zoete aardappel, wortel, knoflook** en **ui** over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met de **Noord-Afrikaanse kruidenmix**, 1el olijfolie en een flinke snuf peper en zout. Rooster 25-30min in de oven tot de **groente** gaar is. Verwijder de **knoflook** na 10min en laat afkoelen.



6. Dip maken

Prak de **geroosterde knoflook** met een vork en roer door de **yoghurt**. Breng de **dip** op smaak met zout, peper en **sumak** naar wens. Pluk de **peterselieblaadjes** en hak grof. Verdeel de **kip** en de **groente** over borden en besprenkel met de **dip**. Bestrooi met de **peterselie**, de **rest van de oregano** en de **rest van de sumak**.