



<650kcal V1: Kipfilet in kruidige yoghurtsaus

met ovensgroente en een chutney van kakifruit



30-40min



2 personen

Misschien heb je al eens gehoord dat kip heerlijk is als je het eerst in yoghurt of karnemelk marineert. Maar wist je dat het ook erg smakelijk is om je kip met yoghurt en al in de oven te bakken? Vandaag doe je het met malse kipfilet en kruidige yoghurt met ras el hanout kruiden. Je roostert er tegelijkertijd een flinke portie groente bij en serveert alles met een zelfgemaakte chutney van kakifruit.

Wat je van ons krijgt

- 1 kleine bloemkool
- 1 zoete aardappel
- 1 wortel
- 1 rode ui
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje ras el hanout
- 1 kipfilet
- 1 onbehandelde sinaasappel
- 1 teen knoflook
- 1 kaki

Wat je thuis nodig hebt

- ½el boter ⁷
- peper en zout
- bruine suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan
- staafmixer
- keukenrasp

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 638kcal, vet 18.9g,
koolhydraten 68.6g, eiwit 39.1g



1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (180° hetelucht). Snijd de **bloemkool** in roosjes en de **stronk** in blokjes. Schil of schrob de **zoete aardappel** en **wortel** en snijd ze in blokjes. Pel en snijd de **ui** in partjes.



2. Groente roosteren

Verdeel de **bloemkool**, **zoete aardappel**, **wortel** en de **helft van de ui** over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1el olijfolie en 1/2tl zout. Rooster in ca. 25min goudbruin en gaar in de oven. Schep alles halverwege een keer om.



3. Vlees roosteren

Doe de **yoghurt** in een kleine ovenschaal en meng met de **helft van de tajinekruiden**, ½tl zout en een snuf peper. Dep het **vlees** droog en snijd in **2 platte filets**. Kruid het **vlees** met een snuf peper en wentel door de **yoghurt** in de ovenschaal. Rooster in 15-20min gaar in de oven.



4. Chutney voorbereiden

Rasp de **sinaasappelschil** fijn en pers de **sinaasappel** uit. Pel en hak de **knoflook** grof. Snijd het **kakifruit** in blokjes.



5. Chutney garen

Doe het **sinaasappelsap** in een kleine kookpan met de **rest van de tajinekruiden**, 1el (wittewijn)azijn, een flinke snuf zout en peper en 1el bruine suiker. Breng al roerende aan de kook. Voeg dan de **rest van de ui**, de **knoflook** en de **kaki** toe, draai het vuur laag en laat het geheel 8-10min pruttelen, tot de **vloeistof** voor de helft is ingekookt.



6. Chutney pureren

Neem de pan van het vuur en pureer tot een grove **chutney**. Meng met ½el boter en breng op smaak met azijn, zout en suiker. Verdeel de **ovengroente** over de borden en serveer de **kip** en **chutney** er bovenop. Bestrooi met de **sinaasappelrasp** en versgemalen zwarte peper.