



<650kcal V2: Traybake met biologische kip

met zoete aardappel en rodekoolsalade



30-40min



2 personen

Tijd voor de traybake van het jaar! Chef Elisabeth heeft voor deze variant alles uit de kast gehaald en het resultaat mag er zijn! Ze serveert je zachte, in de oven gebakken zoete aardappels die je topt met een frisse slaw van rode kool, komkommer en een dressing van vissaus en limoensap. Daarbovenop crunchy pinda's, een limoenmayonaise en als ster van de show in de oven gebakken bio-kip. Jammie!

Wat je van ons krijgt

- 2 zoete aardappels
- 1 teen knoflook
- 1 zakje tandoori-kruiden
- 1x biologische kipstukjes
- 20g verse kruidenmix: basilicum & koriander
- 1 onbehandelde limoen
- 1 Thaise chilipeper
- 20ml vissaus⁴
- 1 komkommer
- 1 rode kool
- 25g gezouten pinda's⁵

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise³
- zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier

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

Kooktip

Gebruik keukenhandschoenen en een schort tijdens het snijden van de rode kool om vlekken op je handen en kleding te voorkomen.

Allergenen

eieren (3), vis (4), pinda's (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 618kcal, vet 28.3g, koolhydraten 49.9g, eiwit 39.1g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **zoete aardappels incl. schil** in staafjes. Pel en snijd de **knoflook** fijn. Meng de **knoflook** met de **helft van de kruidenmix**, 1el plantaardige olie en 1tl zout. Dep het **vlees** droog en meng met $\frac{1}{2}$ van de marinade.



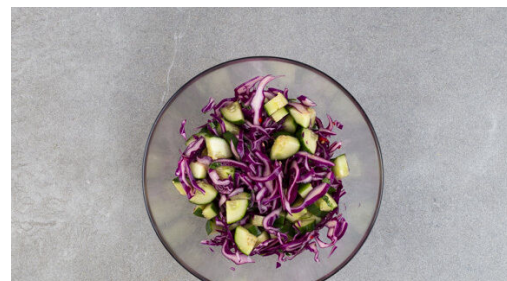
4. Dressing kloppen

Klop een **dressing** van het **limoensap**, $\frac{1}{2}$ el **vissaus**, **1el gehakte kruiden**, 1-2tl water, $\frac{1}{2}$ tl zout en 1tl suiker. Breng de **dressing** evt. verder op smaak met **meer vissaus** en azijn.



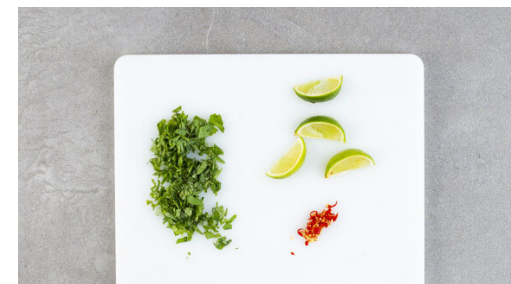
2. Kip & aardappels garen

Verdeel de **zoete aardappel** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met de **rest van de marinade**. Rooster ca. 15min in de oven en voeg dan de **kipstukjes** toe aan de bakplaat. Rooster het geheel nog ca. 10min, tot de **aardappels** goudbruin zijn en de **kip** gaar is.



5. Salade maken

Snijd de **komkommer** in kleine blokjes. Snijd de **helft van de rode kool** in dunne reepjes en verwijder de stronk (zie kooktip). De **rest van de rode kool** heb je dit recept niet nodig. Meng de **rodekoolreepjes**, de **komkommer** en **chilipeper** naar smaak met de **dressing**.



3. Smaakmakers voorbereiden

Hak de **verse kruiden incl. steeltjes** fijn. Halveer de **limoen**, pers **1 helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Snijd de **chilipeper** in ringetjes. Verwijder de zaadlijsten als je niet van pittig houdt.



6. Afmaken & serveren

Hak de **pinda's** grof. Meng het **sap van 1-2 limoenpartjes** met een snuf zout en 2el mayonaise. Serveer de **traybake** met de **salade** erbovenop en bestrooi met de **pinda's** en de **rest van de verse kruiden**. Besprenkel met de **limoenmayonaise** en serveer met de **overige limoenpartjes**.