

DINNERLY



Kipfilet uit de oven met linzenhummus met geroosterde zoete aardappel en pinda's



ca. 45min



2 personen

Heb je wel eens zelf hummus gemaakt? Dat smaakt veel beter dan hummus van de supermarkt en is helemaal niet moeilijk! Bovendien kun je er je eigen draai aan geven. Vandaag maken we bijvoorbeeld een versie van linzen in plaats van kikkererwten. Daarbij serveren we zoete aardappel, ui en malse kipfilet, allemaal lekker in de oven geroosterd. Smakelijk eten!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 zoete aardappels
- 1 rode ui
- 1 kipfilet
- 1 blik biologische linzen
- 1 zakje garam masala
- 50g gezouten pinda's ⁵

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 kleine teen knoflook
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- staafmixer met beker
- zeef

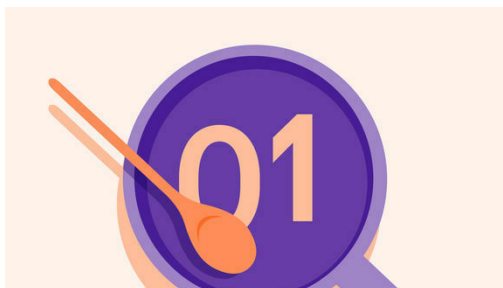
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

pinda's (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 835kcal, vet 42.5g, koolhydraten 58.1g, eiwit 46.0g



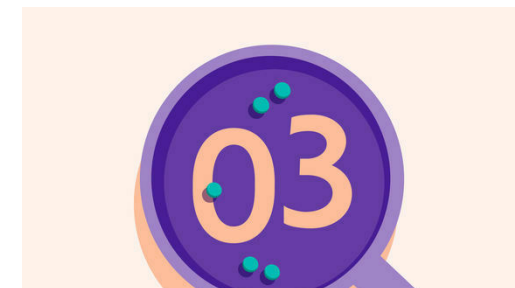
1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **zoete aardappels mét schil** in blokjes van ca. 1,5cm. Pel en halveer de **ui** en snij in partjes van ca. 1cm breed.



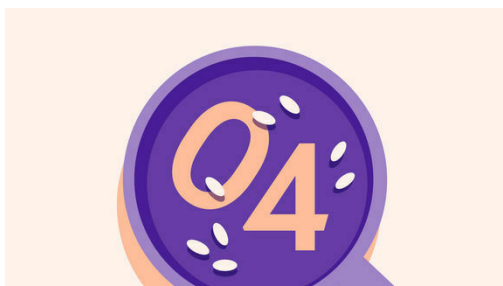
2. Groente roosteren

Verdeel de **zoete aardappel** en **ui** over een bakplaat met bakpapier en meng met 2el olijfolie, ½tl zout en een snuf peper. Rooster ca. 13min in de oven.



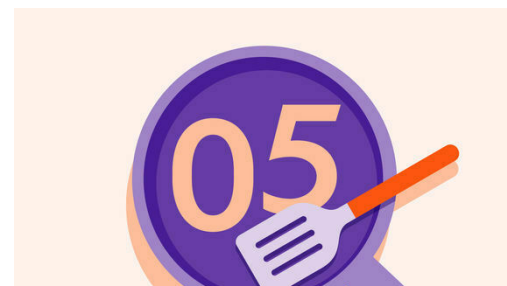
3. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier, snij in **2 platte filets** en wrijf in met 1tl olijfolie en een flinke snuf zout. Leg het na 13min baktijd bij de **groente** op de bakplaat en rooster het geheel nog 12-15min tot het **vlees** en de **zoet aardappel** gaar zijn.



4. Hummus maken

Pel 1 kleine teen knoflook en snij grof. Spoel de **linzen** af in een zeef en laat uitlekken. Doe de **linzen**, de **kruidenmix**, 1el olijfolie, 1el witte azijn, de helft van de knoflook en een flinke snuf zout in een hoge (maat)beker en pureer fijn. Voeg naar smaak meer knoflook of azijn toe. Hak de **pinda's**.



5. Afmaken en serveren

Verdeel de **hummus** over borden, leg het **vlees** en de **groente** erop en bestrooi met de **pinda's**.



6. Hummus voor avonturiers

Hummus is er in alle soorten en maten. Wist je dat je ook hummus van zoete aardappel kunt maken? Als je dat eens wilt uitproberen kun je een paar stukjes gebakken zoete aardappel met de linzen meepureren.