



## <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



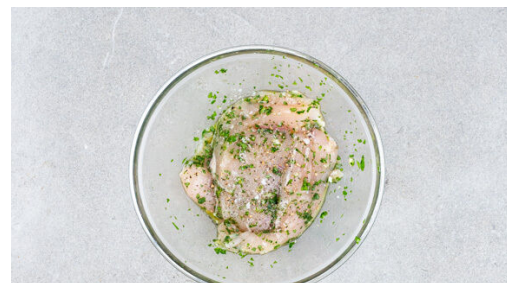
### 1. Groenten roosteren

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 **helft van 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**.