



Low carb V1: Gebraden kip met ovengroenten

en romige bieslookyoghurt



30-40min



2 personen

Voor dit bord comfortfood rooster je een fijne mix van groenten in de oven: aardse rode biet, prachtige oranje wortel en zoete aardappel, pastinaak en rode ui. De yoghurtsaus verrijkt met verse bieslook vormt daarbij de verbindende factor. Je besprenkelt er namelijk de groenten en malse kipfilets mee. Eenvoudig en lekker!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode biet
- 1 rode ui
- 1 wortel
- 1 pastinaak
- 1 zoete aardappel
- 1 kipfilet
- 10g verse kruidenmix: bieslook & platte peterselie
- 1 kuipje yoghurt⁷
- 100g mesclun

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote grillpan of koekenpan
- vershoudfolie
- dunschiller

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 677kcal, vet 37.7g, koolhydraten 41.6g, eiwit 36.4g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Schil en snijd de **rode biet** in blokjes. **Tip:** draag keukenhandschoenen en een schort, want rode biet geeft sterk af. Halveer, pel en snijd de **ui** in partjes. Snijd de **wortel, pastinaak** en **zoete aardappel incl. schil** in blokjes.



2. Groenten roosteren

Verdeel de **biet, wortel, pastinaak, zoete aardappel** en **ui** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 2el olijfolie en een snuf peper en zout. Rooster de **groenten** bovenin de oven in 25-30min gaar en goudbruin.



3. Kip voorbereiden

Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in **2 platte filets**. Dek af met vershoudfolie en sla het **vlees** met een zware pan (of vleesklopper als je die hebt) gelijkmatig platter. Wrijf daarna in met 1el olijfolie en een snuf peper en zout.



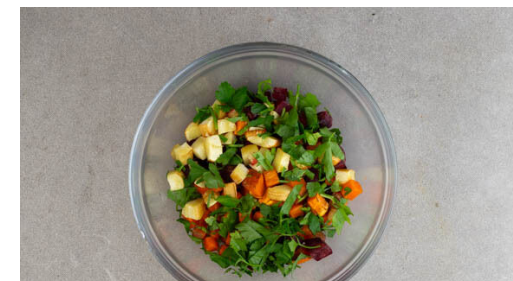
4. Kip braden

Verhit een grote grillpan of grote koekenpan op medium tot hoog vuur. Braad de **kip** in 3-4min per kant goudbruin en gaar. Zet het vuur evt. iets lager als de **filets** te snel donker worden.



5. Yoghurtdip maken

Snijd de **bieslook** in dunne ringetjes. Roer de **bieslook** door de **yoghurt** en breng de **dip** op smaak met peper en zout. Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof.



6. Afmaken & serveren

Meng de **ovengroenten** met de **peterselie**. Snijd de **kip** in plakken. Klop een **dressing** van 1el olijfolie, 1el azijn en een snuf peper, zout en suiker en meng met de **mesclun**. Verdeel de **ovengroenten, kip** en **sla** over de borden en besprenkel met de **dip**.