



<650kcal: 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 yoghurt⁷

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 647kcal, vet 28.7g, koolhydraten 49.7g, eiwit 40.4g



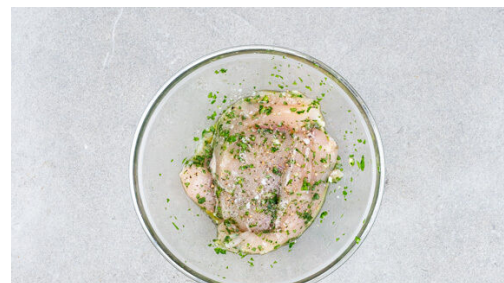
1. Groente roosteren

Verwarm de oven voor op 230°C (210°C hetelucht). Snijd de **zoete aardappels incl. schil** in dunne parten. Halveer en pel de **ui** en snijd ook in dunne parten. Snijd de **venkel** in dunne plakken. Leg de **groente** op een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el olijfolie en een flinke snuf peper en zout. Verdeel gelijkmatig en rooster ca. 15min in de oven.



4. Paprika toevoegen

Verhoog de temperatuur na ca. 15min baktijd naar 250°C (230°C hetelucht). Zet, indien beschikbaar, de grillfunctie aan. Voeg de **paprika** toe aan de **groente** op 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 rasp of snijd heel fijn. Pluk de **helft van de dragonblaadjes** van de steeltjes en hak fijn. Meng de **helft van de gehakte dragon** met de **helft van de knoflook**, 1el olijfolie 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. Vlees braden

Verhit een middelgrote, droge koekenpan op medium tot hoog vuur. Braad het **vlees** in 4-5min per kant goudbruin en gaar.



3. Paprika snijden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd de **paprika** in brede repen.



6. Yoghurtsaus maken

Meng de **rest van de knoflook** met de **yoghurt** en een snuf peper en zout. Verdeel de **ovengroente** over borden en leg het **vlees** erbovenop. Besprenkel met de **yoghurtsaus** en bestrooi met de **rest van de fijngesneden dragon**.