



<650kcal: Kipfilet in kruidige yoghurtsaus

met ovengroente en een chutney van kakifruit



30-40min



2 personen

Misschien heb je al eens gehoord dat kip heerlijk is als je het eerst in yoghurt of karnemelk marineert. Maar wist je dat het ook erg smakelijk is om je kip met yoghurt en al in de oven te bakken? Vandaag doe je het met malse kipfilet en kruidige yoghurt met ras el hanout kruiden. Je roostert er tegelijkertijd een flinke portie groente bij en serveert alles met een zelfgemaakte chutney van kakifruit.

Wat je van ons krijgt

- 1 kleine bloemkool
- 1 zoete aardappel
- 1 wortel
- 1 rode ui
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje ras el hanout
- 1 kipfilet
- 1 onbehandelde sinaasappel
- 1 teen knoflook
- 1 kaki

Wat je thuis nodig hebt

- ½el boter ⁷
- peper en zout
- bruine suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan
- staafmixer
- keukenrasp

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 638kcal, vet 18.9g,
koolhydraten 68.6g, eiwit 39.1g



1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (180° hetelucht). Snijd de **bloemkool** in roosjes en de **stronk** in blokjes. Schrob of schil de **zoete aardappel** en **wortel** en snijd in blokjes van ca. 2cm. Pel en en halveer de **ui** en snijd in partjes.



2. Groente roosteren

Meng de **bloemkool**, **zoete aardappel**, **wortel** en de **helft van de ui** met 1el olijfolie en ½tl zout en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Rooster in ca. 25min in de oven goudbruin en gaar. Schep halverwege goed om.



3. Vlees roosteren

Meng de **yoghurt** met de **helft van de tajinekruiden**, ½tl zout en een snuf peper en doe in een kleine ovenschaal. Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snijd in **2 platte filets**. Kruid het **vlees** met een snuf peper, leg in de ovenschaal en wentel door de **yoghurt**. Rooster in 15-20min gaar in de oven.



4. Chutney voorbereiden

Rasp de **sinaasappelschil** en pers het **sap** uit. Pel de **knoflook** en hak grof. Snijd het **kakifruit** in grote blokjes.



5. Chutney garen

Doe het **sinaasappelsap**, de **rest van de tajinekruiden**, 1el (wittewijn)azijn, een flinke snuf zout en peper en 1el bruine suiker in een kleine kookpan. Breng al roerend aan de kook. Voeg dan de **rest van de ui**, de **knoflook** en de **kaki** toe, zet het vuur laag en laat het geheel 8-10min koken, tot de **vloeistof** voor de helft is ingekookt.



6. Chutney pureren

Neem de pan van het vuur en pureer tot een grove **chutney**. Roer er ½el boter door en breng op smaak met azijn, zout en suiker. Schep de **ovengroente** op borden en verdeel de **kip** en **chutney** erover. Bestrooi met de **sinaasappelrasp** en versgemalen zwarte peper en serveer.