



Low carb V1: Kip tandoori met ovengroente

en een frisse yoghurt-korianderdip



30-40min



2 personen

Soms is er niets fijner dan genieten van een lichte maaltijd die vol geweldige smaken zit. En met het recept van vandaag zit je helemaal goed. Je braadt malse kipfilet in een kruidige yoghurtmarinade met tandoorikruiden en serveert hem bovenop een heerlijke groentemix van zoete aardappel, courgette en broccoli uit de oven. De ingelegde ui zorgt voor een subtiel zuurtje en de koriander maakt het helemaal af.

Wat je van ons krijgt

- 1 courgette
- 1 grote broccoli
- 1 zoete aardappel
- 1 zakje tandoori-kruiden
- 1 rode ui
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 kipfilet
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan

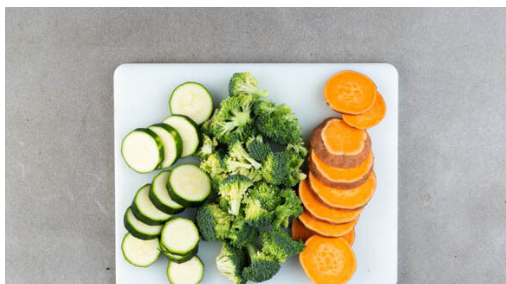
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 528kcal, vet 22.6g, koolhydraten 33.0g, eiwit 41.8g



1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **courgette** in plakken van 0,5-1cm dik. Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes. Verwijder de onderste cm van de **stronk** en snijd de **stronk** in blokjes van ca. 1cm. Snijd de **zoete aardappel incl. schil** in ca. 1cm dikke plakken.



2. Groente roosteren

Hussel de **groente** om met 1el plantaardige olie, de **helft van de kruidenmix** en een snuf zout en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Bak 17-20min in de oven tot ze licht gebruind en gaar zijn.



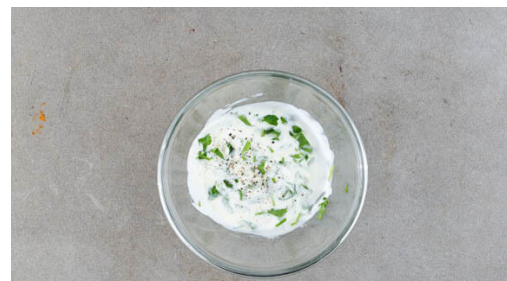
3. Ui inleggen

Pel en halveer de **ui** en snijd in dunne ringen. Meng de **uiringen** met 1el azijn en 2 snuffen zout en zet opzij voor later.



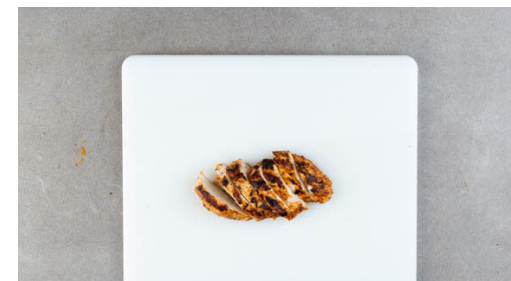
4. Vlees bakken

Meng de **rest van de kruidenmix** met **2el yoghurt** en een snuf zout. Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie op hoog vuur. Dep het **vlees** droog, wrijf in met de **kruidenyoghurt** en bak ca. 2min per kant scherp aan. Zet het vuur laag en bak het **vlees** nog 3-4min per kant tot het gaar is.



5. Dip maken

Pluk de **korianderblaadjes** van de **steeltjes** en hak grof. Hak de **steeltjes** fijn. Meng de **rest van de yoghurt** met **3/4 van de korianderblaadjes en -steeltjes**. Proef en breng verder op smaak met peper en zout.



6. Afmaken en opdienen

Snijd het **vlees** in plakken. Verdeel de **groente** over de borden en schik het **vlees** erbovenop. Garneer met de **rest van de koriander** en de **ingelegde ui** en serveer met de dip erbij.