



Low carb V1: Kipfilet met stevige linzenstoof

met yoghurt-tahindip



20-30min



2 personen

Linzen zijn een uitstekende koolhydraatarme vervanger van granen, pasta of aardappels. Ze zijn stevig, vullend en ontzettend gezond. Je maakt er vandaag een kruidige stoof mee, die je op smaak brengt met ras el hanout en een frisse dip van yoghurt en tahin. Erbij een mals stukje kip.

Wat je van ons krijgt

- 1 prei
- 1 teen knoflook
- 1 wortel
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 10g verse dille
- 1 kipfilet
- 25g gedroogde abrikozen ¹²
- 1 blik biologische linzen
- 1 zakje ras el hanout
- 25g tahin ¹¹
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- middelgrote koekenpan

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

Allergenen

melk (7), selderij (9), sesamzaad (11), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 714kcal, vet 37.7g, koolhydraten 41.0g, eiwit 45.5g



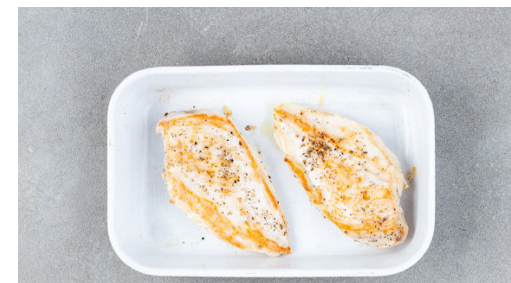
1. Ui snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **prei** in de lengte in vieren (doormidden en weer doormidden) en dan in kleine stukjes. Pel de **knoflook** en hak fijn.



2. Groenten snijden

Schil of schrob de **wortel**, snijd 'm in de lengte in vieren en dan in blokjes. Snijd de **bleekselderij** in de lengte doormidden en dan ook in blokjes. Hak de **dille incl. steeltjes** fijn.



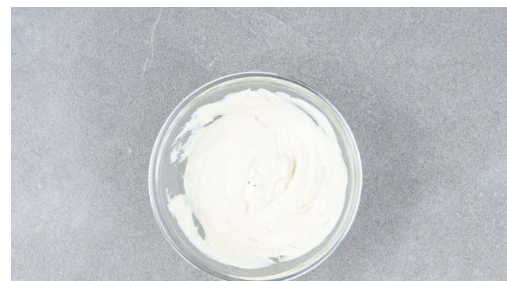
3. Kip garen

Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in **2 platte filets**. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op hoog vuur en braad de **kip** 1-2min per kant stevig aan. Leg in een ovenschaal, bestrooi met een snuf peper en zout en gaar nog 8-10min in de oven.



4. Linzen stoven

Zet de gebruikte koekenpan terug met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **prei**, **wortel** en **bleekselderij** 2-3min en voeg dan de **knoflook** en de **abrikozen** toe. Roer door en voeg de **linzen incl. vloeistof** toe. Breng aan de kook, draai het vuur lager en laat 2-3min pruttelen. Breng op smaak met de **ras el hanout**, peper, zout en azijn.



5. Dip maken

Meng de **tahin** met de **yoghurt** en breng de **dip** op smaak met zout en een snuf suiker.



6. Linzenstoof afmaken

Schep ca. **¾ van de dille** door de **linzenstoof**. Snijd de **kip** in plakken en serveer op de **stoof**. Bestrooi met de **rest van de dille** en serveer met de **tahindip**.