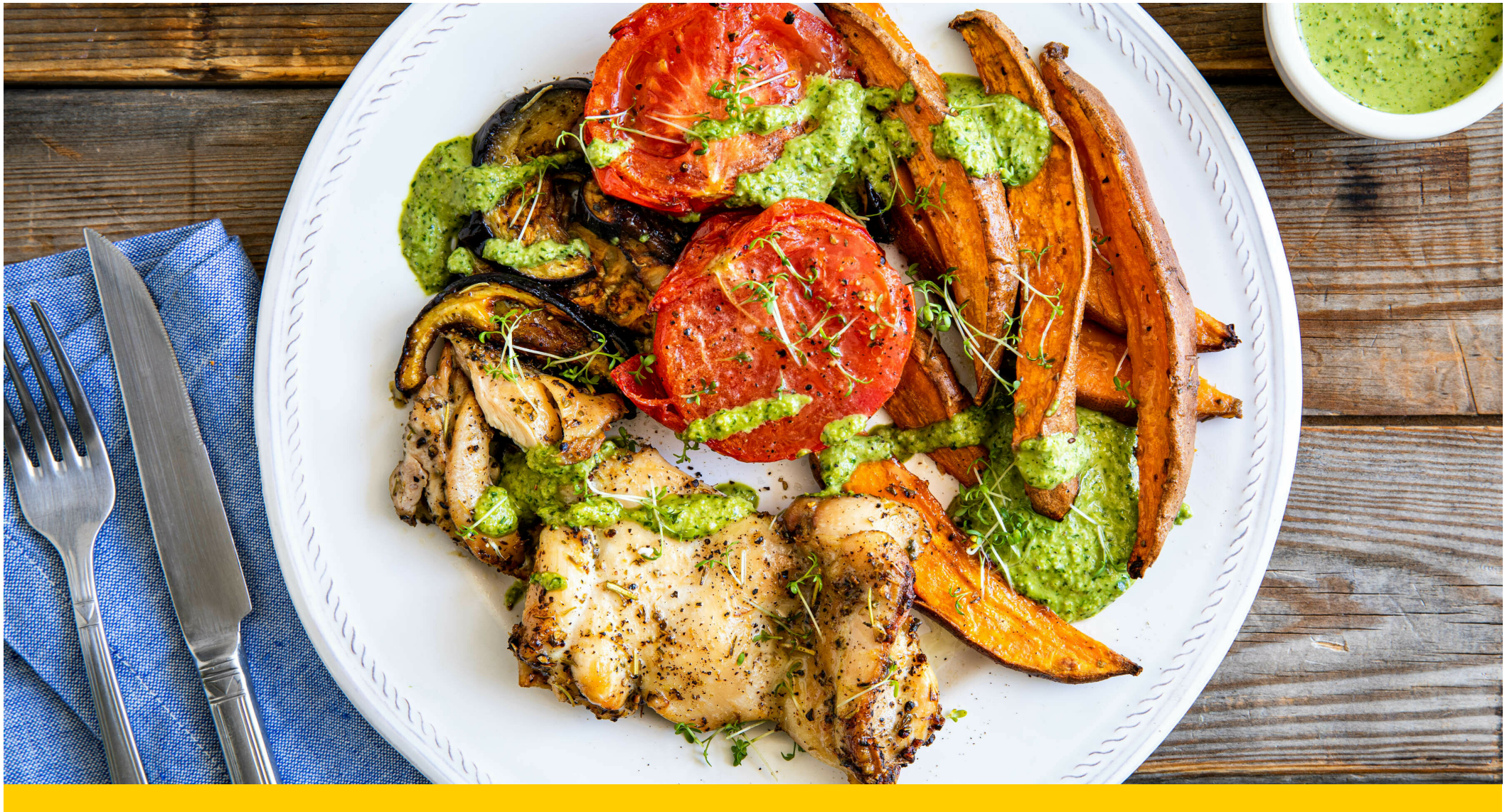




Low carb: Kippendijfilets met ovengroenten

en een dipsaus van basilicum en cashewnoten



30-40min



2 personen

Afwassen is verschrikkelijk en dient te allen tijde tot een minimum beperkt te worden. Daarom gooi je de hele boel vandaag gewoon op een bakplaat! De oven doet het werk terwijl jij alleen nog een maatbeker en staafmixer gebruikt maakt om de basilicum-cashewdip te maken. Daarnaast is deze traybake ook nog eens lekker koolhydraatarm. Goed voor elkaar!

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 1 grote aubergine
- 1 zakje knoflook-kruidentmix
- 3 kippendijfilets
- 2 tomaten
- 25g gezouten cashewnoten ^{5,15}
- 1 teen knoflook
- 20g verse kruidenmix: basilicum & platte peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- staafmixer met beker
- waterkoker
- maatbeker

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

Allergenen

pinda's (5), noten (15), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 820kcal, vet 59.7g, koolhydraten 38.5g, eiwit 36.2g



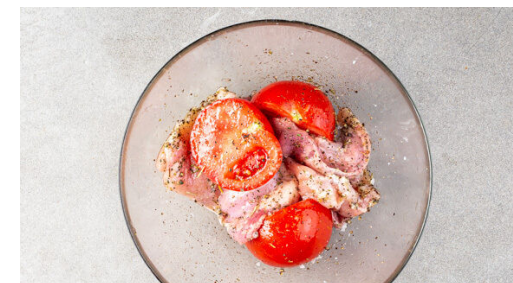
1. Groenten snijden

Verwarm de oven op 220°C (200°C hetelucht) - haal eerst de bakplaat eruit. Snijd de **zoete aardappel incl. schil** in parten. Snijd de **aubergine** in de lengte doormidden en dan in plakken van ca. 0,5cm. Verdeel de **zoete aardappel** en **aubergine** over een bakplaat met bakpapier.



2. Groenten roosteren

Hussel de **groenten** op de bakplaat om met de **helft van de gedroogde kruidenmix**, 1el olijfolie, 1el balsamicoazijn en een snuf peper en zout. Verdeel ze gelijkmatig over de bakplaat en rooster de **groenten** ca. 15min in de oven voordat je het **vlees** in stap 4 erbij legt.



3. Vlees voorbereiden

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en halveer de **tomaten**. Bedruppel het **vlees** en **tomaten** met 1el olijfolie en hussel ze om met de **rest van de kruidenmix** en een snuf peper en zout.



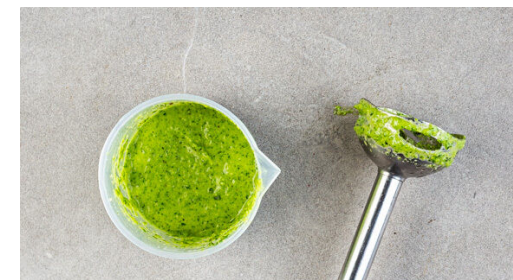
4. Vlees en tomaten roosteren

Leg het **vlees** en de **tomaten** na ca. 15min gaartijd bij de **groenten** op de bakplaat en rooster het geheel nog eens 20-25min in de oven, tot het **vlees** gaar is en de **groenten** goudbruin zijn.



5. Saus voorbereiden

Kook een kleine hoeveelheid water in een waterkoker. Doe de **cashewnoten** in een hoge (maat)beker en voeg 40ml kokend water toe. Pel de **knoflook** en hak deze grof. Pluk een paar **peterselieblaadjes** en houd ze apart voor de garnering. Hak nu de **basilicum** en **peterselie incl. steeltjes** grof.



6. Saus pureren

Doe de **basilicum**, de **peterselie** en de **knoflook** bij de **cashewnoten** in de maatbeker en voeg 2el olijfolie en ½tl zout toe. Pureer het geheel glad en voeg evt. 1-2el water toe als je de **saus** wat te dik vindt. Verdeel het **vlees** en de **groenten** over de borden, bedruppel met de **saus** en bestrooi met de **peterselieblaadjes**.