



Biologische 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 bio-kip.

Wat je van ons krijgt

- 1 prei
- 1 teen knoflook
- 1 wortel
- 1 stengel bleekselderij ¹
- 10g verse dille
- 2 biologische kipfilets
- 25g gedroogde abrikozen ⁴
- 1 blik biologische linzen
- 1 zakje ras el hanout
- 25g tahin ³
- 1 kuipje yoghurt ²

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

selderij (1), melk (2), sesamzaad (3), zwaveldioxide en sulfieten (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 774kcal, vet 36.5g, koolhydraten 41.0g, eiwit 65.4g



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 snijd fijn.



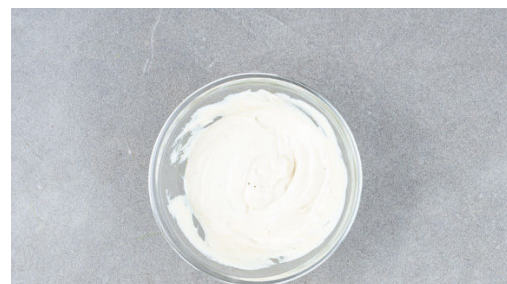
4. Linzen stoven

Zet de gebruikte koekenpan terug op middelhoog vuur met 1el olijfolie. 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.



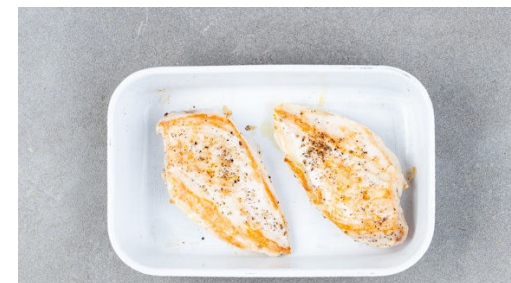
2. Groente snijden

Schil of schrob de **wortel**, snijd 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.



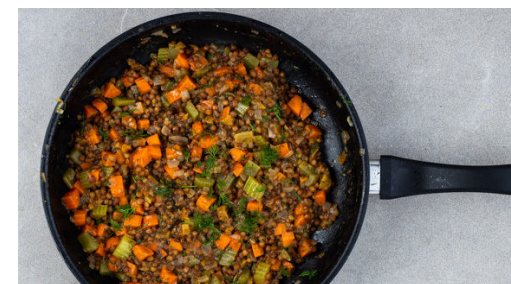
5. Dip maken

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



3. Kip garen

Dep de **kipfilets** droog. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie 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 tot het **vlees** gaar is.



6. Linzenstoof afmaken

Schep ca. $\frac{3}{4}$ 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**.