



Gegrilde Mediterraanse kip

met ovengroenten en gerookte amandelen



30-40min



2 personen

Tijd voor een parel uit de categorie 'licht en gezond'! Dat betekent: lekker veel groenten voor de broodnodige vitaminen, kip voor de eiwitten en natuurlijk ook heel veel smaak. De gegrilde kip met Mediterraanse kruiden combineer je met knapperige aardappeltjes en groenten uit de oven. Zo behaal je met minimale moeite een maximaal resultaat. Lekker en gezond, wij zijn fan!

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 zakje BBQ-saus ^{9,10}
- 1 kipfilet
- 1 venkel
- 1 courgette
- 1 rode ui
- 1 tomaat
- 500g kruimige aardappels
- 15g verse kruidenmix: dragon & peterselie
- 1 zakje gerookte amandelen ¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- grote grillpan of koekenpan
- fijne keukenrasp

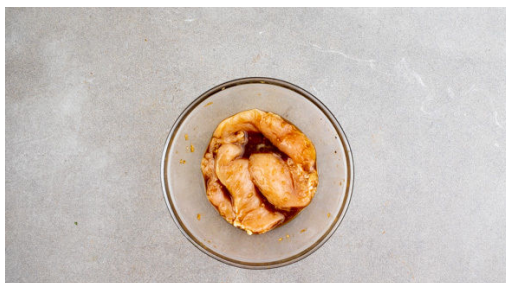
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

selderij (9), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 639kcal, vet 23.5g, koolhydraten 60.0g, eiwit 42.2g



1. Kip marineren

Verwarm de oven voor op 210°C. Pel de **knoflook** en hak de **helft** ervan fijn. Meng de **fijngehakte knoflook** met de **BBQ-saus** en een snuf zout. Snijd de **kipfilet** in de lengte in **2 dünnere filets** en wrijf het **vlees** in met de **marinade**. Zet de **kip** opzij.



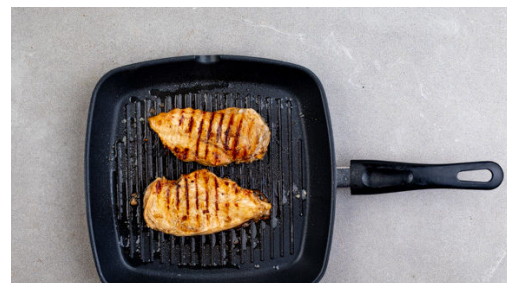
4. Groenten roosteren

Verdeel de **venkel**, **courgette** en **ui** over een tweede bakplaat met bakpapier en hussel de **groenten** om met 2tl olijfolie, 1/4tl zout en peper. Rooster de **groenten** ca.10min. Voeg dan de **tomaat** en **knoflookplakjes** toe en rooster **alles** nog eens 5-10min tot de **groenten** gaar zijn.



2. Groenten voorbereiden

Verwijder het loof en snijd **venkel** in de lengte in dunne plakken. Snijd de **courgette** in schijfjes. Pel en snijd de **ui** in ringen, haal de **uiringen** uit elkaar. Snijd de **rest van de knoflook** in dunne plakjes. Snijd de **tomaat** in partjes. Boen de **aardappels** goed schoon en snijd ze in partjes.



5. Kip bakken

Verhit 1el olie in een grillpan of grote koekenpan op middelhoog vuur. Laat de pan goed heet worden. Leg de **kip** in de pan en bak het **vlees** in 3-4min per zijde goudbruin en gaar (**zie kooktip, links**).



3. Aardappels roosteren

Verdeel de **aardappels** over een bakplaat met bakpapier en hussel ze om met 1el olijfolie, 1/2tl zout en peper. Rooster de **aardappels** 25-30min in de oven tot ze gaar en goudbruin zijn.



6. Kruiden snijden

Hak de **dragon** en **peterselie** zonder hardere steeltjes fijn. Hak de **amandelen** grof. Meng de **geroosterde groenten** en **aardappels** met de **helft van de kruiden**. Serveer de **kip** met de **groenten** en garneer met de **rest van de kruiden** en de **amandelen**.