



Gebraden biologische kip met yoghurt dip

op quinoa met mandarijn en rode biet



20-30min



2 personen

In dit prachtgerecht combineer je malse biologische kipfilet met een Noord-Afrikaanse kruidenmix. Als bijgerecht breng je quinoa op smaak met geroosterde rode biet, verse dille en mandarijntjes en je serveert er ook nog zoete aardappelfrietjes bij. En om alles af te maken gebruik je de rest van je Noord-Afrikaanse kruidenmix om de yoghurt dip een kruidige kick te geven.

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 2 rode bieten
- 150g biologische gemengde quinoa
- 1 mandarijn
- 1 bosui
- 10g verse dille
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 2 biologische kipfilets
- 1 kuipje yoghurt¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- zeef

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

Kooktip

Rode biet kan nogal vlekken. Het is daarom aan te raden keukenhandschoenen en evt. een schort te dragen.

Allergenen

Melk (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 915kcal, vet 33.2g, koolhydraten 79.7g, eiwit 65.8g



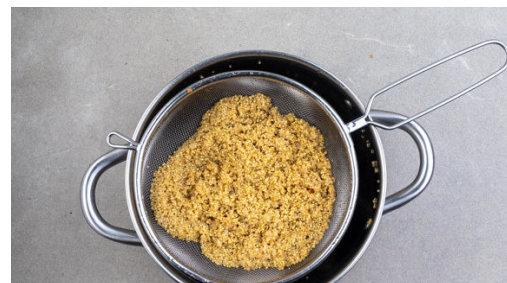
1. Groente roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Schil de **zoete aardappel** en snijd in frietachtige staafjes. Schil de **rode bieten** en snijd in kleine blokjes. Verdeel de **aardappel** en **biet** gescheiden van elkaar over een bakplaat met bakpapier. Hussel apart om met in totaal 1el olijfolie en een snuf peper en zout en rooster 13-15min in de oven.



4. Vlees bakken

Meng $\frac{3}{4}$ van de **kruidenmix** met 1el olijfolie. Dep het **vlees** droog met keukenpapier. Wrijf in met de **kruidenolie** en kruid met een snuf zout. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur en bak het **vlees** 2-4min per kant tot het goed doorbakken is. Laat afgedekt rusten op een bord.



2. Quinoa koken

Breng 350ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Spoel de **quinoa** met warm water goed af in een zeef. Voeg toe aan het kokende water, leg een deksel op de pan en zet het vuur laag. Kook de **quinoa** in 15-20min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt rusten.



5. Quinoa opwarmen

Meng de **yoghurt** met de **rest van de kruidenmix** (naar smaak) en een snuf zout.



3. Salade voorbereiden

Schil de **mandarijn** en scheid de partjes van elkaar. Snijd **elk partje** dwars doormidden. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Hak de **dille incl. steeltjes** fijn.



6. Salade maken

Meng de **rode biet**, **mandarijn** en **dille** met de **quinoa**. Breng op smaak met 1el olijfolie en zout. Snijd het **vlees** in plakjes en verdeel over de borden met de **quinoasalade** en **zoete aardappelfrietjes**. Garneer met de **yoghurtdip** en de **bosui** en serveer.