



Gebraden kipdijfilets

met wortel, spruitjes en kikkererwten

 30-40min  2 personen

Gerechten waarbij de oven het meeste werk doet zijn bij ons favoriet. We zijn dan ook dol op een goeie traybake; een kooktechniek waarbij je in principe al je eten op een bakplaat gooit en in de oven stopt. Zelf maak je alleen nog een snelle dip van geroosterde knoflook, bieslook en crème fraîche. Verdeel de traybake over borden, of - na een iets moeilijker dag - werp de bakplaat op tafel en geef iedereen een vork.

Wat je van ons krijgt

- 1 blik biologische kikkererwten
- 2 wortels
- 200g gepelde spruitjes
- 1 zakje knoflook-kruidentmix
- 3 kippendijfilets
- 2 tenen knoflook
- 10g verse bieslook
- 1 kuipje crème fraîche ¹

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el mosterd ²
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- staafmixer met beker
- zeef

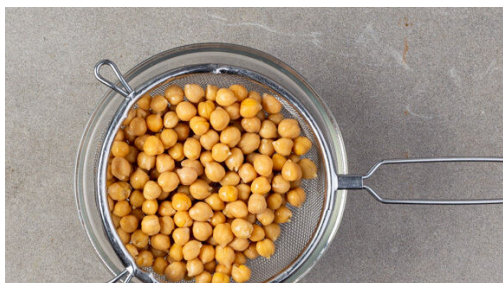
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Melk (1), Mosterd (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

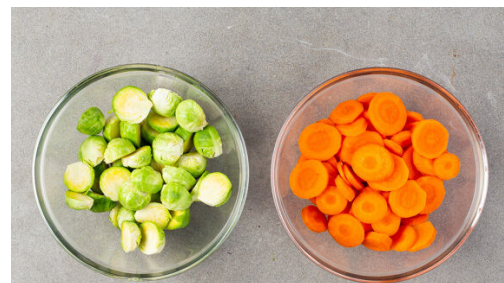
Voedingswaarde per portie

calorieën 946kcal, vet 60.7g, koolhydraten 51.5g, eiwit 42.9g



1. Kikkererwten afgieten

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Giet de **kikkererwten** af in een zeef, spoel ze om en laat uitlekken.



2. Groente snijden

Schil of schrob de **wortels** en snijd ze in plakjes. Halveer de **spruitjes**.



3. Groente kruiden

Verdeel de **wortel**, **spruitjes** en **kikkererwten** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1 el olijfolie, de **helft van kruidenmix** en een flinke snuf peper en zout.



4. Vlees kruiden

Dep het **vlees** droog en wrijf in met 1 el olijfolie, de **rest van de kruidenmix** en een flinke snuf zout.



5. Traybake roosteren

Verdeel het **vlees** en de **ongepelde knoflook** ook over de bakplaat en rooster het geheel ca. 25min in de oven, tot het **vlees** goudbruin en gaar is. Schep alles halverwege een keer om.



6. Dip maken

Hak de **bieslook** grof. Druk de **geroosterde knoflook** uit de schil. Doe de **crème fraîche** in een hoge (maat)beker met de **bieslook**, **knoflook**, 1 el mosterd en een flinke snuf peper en zout. Pureer grof met een staafmixer en serveer met het **vlees** en de **groente**.