



Marokkaanse low carb bio-kipfilet

met geroosterde pompoen en tahinyoghurt



ca. 45min



2 personen

Vandaag breng je een traybake vol geroosterde groente op smaak met een fantastische Noord-Afrikaanse kruidenmix. Erbij malse biologische kipfilet en een heerlijke tahinyoghurt. De yoghurt wordt extra lekker dankzij de geroosterde knoflook die je er op het laatst doorheen roert - koolhydraatarm met veel smaak!

Wat je van ons krijgt

- 1 kleine biologische hokkaidopompoen
- 1 courgette
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 2 biologische kipfilets
- 1 onbehandelde citroen
- 1 kuipje yoghurt ¹
- 25g tahin ²
- 10g verse munt

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- citrusspers

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 636kcal, vet 29.4g, koolhydraten 34.7g, eiwit 59.0g



1. Pompoen voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Halveer de **pompoen**, schep de pitten en draden eruit met een lepel en snijd 'm in partjes van ca. 2cm dik.



2. Courgette snijden

Snijd de **courgette** overdwers doormidden en snijd **elke helft** in de lengte door vier. Halveer en pel de **ui** en snijd 'm in partjes.



3. Groente roosteren

Verdeel de **pompoen, courgette, ui** en de **ongepelde knoflook** over een bakplaat met bakpapier en meng met 1el olijfolie, de **kruidenmix** en ½tl zout. Rooster ca. 10min in de oven.



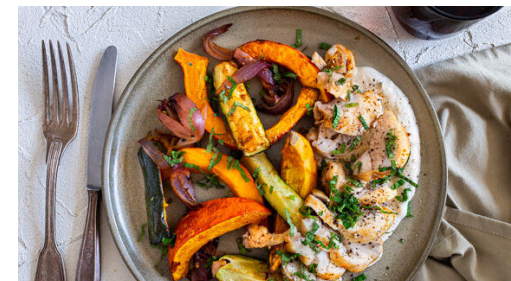
4. Vlees garen

Dep het **vlees** droog en snijd elk stuk overdwers doormidden. Meng het **vlees** met 1el olijfolie en een flinke snuf zout. Verdeel het **vlees** na ca. 10min roosteren over de bakplaat met **groente** en rooster alles nog ca. 15min, tot de **groente** en het **vlees** gaar is.



5. Tahinyoghurt maken

Rasp de **citroenschil** fijn, pers **1 citroenhelft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Meng de **yoghurt** met de **tahin** en **2tl citroensap** en breng de **sous** op smaak met peper en zout. Pel de **geroosterde knoflook**, druk plat met de vlakke kant van een mes en roer door de **yoghurt**.



6. Afmaken & serveren

Pluk de **muntblaadjes** en snijd ze grof. Snijd het **vlees** naar wens in plakken en serveer met de **groente**. Besprenkel met de **tahinsaus**, bestrooi met de **munt** en geef de **citroenpartjes** erbij.