

DINNERLY



Za'atar-kip met zoete aardappel en zachte aubergine met kruidige yoghurt



ca. 35min



2 personen

Vandaag zetten we de Midden-Oosterse specerijenmix za'atar in het zonnetje. In dit kleurrijke gerecht combineren we malse kip die we met za'atar kruiden. Erbij serveer je boterzachte aubergineblokjes, zoete-aardappelpartjes uit de oven en met sumak verfijnde yoghurt. Naast een heerlijke explosie aan smaken is de lichtpaarse yoghurt ook nog eens een feest voor het oog. Eet smakelijk!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 zoete aardappels
- 2 aubergines
- 1 ui
- 1 zakje za'atar-kruiden ²
- 3 kippendijfilets
- 1 kuipje yoghurt ¹
- 1 zakje sumak

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- suiker
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan met deksel
- middelgrote koekenpan

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 886kcal, vet 58.0g, koolhydraten 55.3g, eiwit 37.5g



1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **zoete aardappels incl. schil** in 2-3cm brede partjes en de **aubergines** in blokjes van ca. 1cm. Pel en halveer de **ui** en snij in dunne reepjes. Pel 1 teen knoflook en snij in dunne plakjes.



2. Aubergine bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie. Voeg de **aubergine** en de **ui** toe en leg een deksel op de pan. Laat op middelhoog vuur 6-8min garen en voeg evt. kleine scheutjes water toe om het kookproces te versnellen. Zet het vuur laag, voeg de knoflook en $\frac{1}{2}$ van de **za'atar-kruiden** toe en laat ca. 30 seconden meegaren. Giet 2el water erbij en laat de pan op laag vuur sudderen.



3. Zoete aardappel bakken

Hussel de **zoete aardappel** om met 2el olijfolie en een snuf zout en leg op een bakplaat met bakpapier. Bak de **partjes** in 18-25min gaar tot ze goudbruin zijn. Keer ze halverwege de baktijd een keer om.



4. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij in blokjes van ca. 2cm. Kruid met een flinke snuf peper en zout. Verhit een tweede middelgrote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur en bak het **vlees** 4-6min. Bestrooi met de **rest van de za'atar-kruiden** en haal uit de pan.



5. Afmaken en opdienen

Meng de **yoghurt** met de **helft van de sumak**, $\frac{1}{2}$ tl suiker en 1 snuf zout. (De **rest van de sumak** gebruiken we hier niet.) Verdeel de **kip** met de **aubergine** en **zoete aardappel** over de borden en serveer met de **gekruidе yoghurt**.



6. Boterzachte aubergine

De aubergine smaakt het lekkerst als hij heel zacht en goudbruin is. Als hij nog niet gaar is, heeft ie vaak een bittere smaak. Check dus regelmatig en laat de aubergine bij twijfel iets langer sudderen.