



Gebakken kip

met oergroenten en yoghurtsaus



30-40min



2 personen

Voor dit bord comfortfood rooster je een fijne mix van groenten in de oven: aardse rode bieten, prachtige oranje wortels en zoete aardappels, pastinaken en rode ui. De yoghurtsaus verrijkt met verse knoflookbieslook en peterselie vormt daarbij de verbindende factor. Je besprenkelt er namelijk de groenten en malse kipfilets mee. Eenvoudig en lekker!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode biet
- 1 rode ui
- 1 wortel
- 1 pastinaak
- 2 zoete aardappels
- 1 kipfilet
- 10g verse kruidenmix: knoflookbieslook & peterselie
- 1 beker yoghurt⁷
- 1x mesclun

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout
- evt. suiker

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grillpan of grote koekenpan
- vershoudfolie

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

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 697kcal, vet 24.7g, koolhydraten 74.0g, eiwit 40.4g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C. Schil de **biet** en snijd hem in blokjes. Pel en snijd de **ui** in parten. Boen de **wortel**, **pastinaak** en **zoete aardappels** schoon en snijd de **groenten** in net iets grotere stukjes dan de **biet**.



2. Groenten roosteren

Verdeel de **biet**, **wortel**, **pastinaak**, **zoete aardappels** en **ui** over een bakplaat met bakpapier en hussel **alles** om met 2el olijfolie en een snuf zout en peper. Bak de **groenten** bovenin de oven in ca. 25-30min gaar en goudbruin.



3. Kip voorbereiden

Dep de **kipfilet** droog en snijd hem in de lengte in **twee dunnere filets**. Wikkel de **kip** in vershoudfolie en sla het **vlees** met zwaar voorwerp voorzichtig gelijkmatig platter. Neem de **kip** uit de folie en wrijf het **vlees** in met 1el olijfolie en een snuf zout en peper.



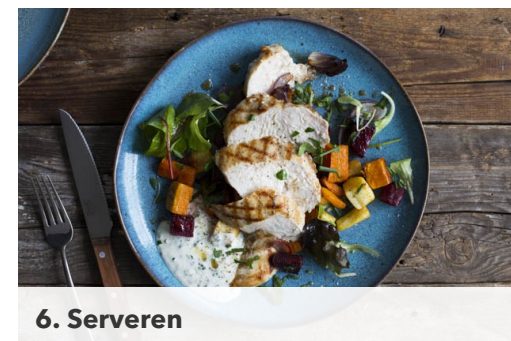
4. Kip bakken

Verhit een grillpan of grote koekenpan op middelhoog-hoog vuur. Bak de **kip** in 3-4min per kant goudbruin en gaar. Zet het vuur evt. iets lager als het **vlees** te donker wordt.



5. Dip maken

Snijd of knip de **knoflookbieslook** in ringetjes. Roer de **bieslook** door de **yoghurt** en breng de **dip** op smaak met zout en peper. Pluk de **peterselieblaadjes** en hak ze grof, doe de steeltjes weg.



6. Serveren

Meng de **groenten** met de **peterselie**. Snijd de **kip** in plakken. Meng de **mesclun** met 1el olijfolie, 1el azijn, peper, zout en evt. een snufje suiker. Verdeel de **groenten**, **kip** en **sla** over de borden. Besprenkel met de **dip**.