



Gebakken oreganokip

en ovengroenten met feta en mayodip



30-40min



2 personen

Vandaag bereid je een gerecht dat de mediterrane keuken ten voeten uit is. Je serveert de met verse oregano gekruide kip met een klassieke ovengroentenmix van rode ui, aardappels en wortels. De clou voor de heerlijke smaak zit 'm in het in de oven meeroosteren van enkele citroenpartjes die je pas aan tafel over het gerecht uit perst. Simpel en effectief!

Wat je van ons krijgt

- 5g verse oregano
- 1 kipfilet
- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- 1 wortel
- 500g kruimige aardappels
- 1 citroen
- 2 sachets mayonaise ^{3,10}
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1x feta ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- fijne keukenrasp
- grillpan of grote koekenpan

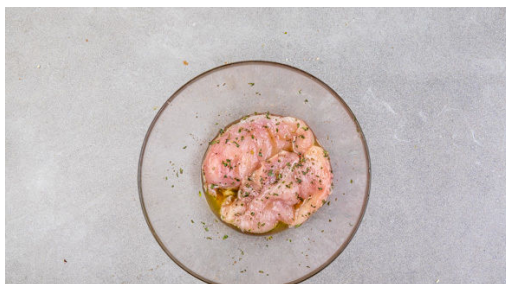
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

eieren (3), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 854kcal, vet 46.6g, koolhydraten 55.3g, eiwit 46.5g



1. Vlees marineren

Verwarm de oven voor op 220°C. Pluk de **oreganoblaadjes** en hak ze fijn. Meng **1/2tl oregano** met 1-2el olijfolie en een snufje zout en peper. Dep de **kipfilet** droog en snijd hem in de lengte in twee dunne filets. Wrijf de **kip** in met de olie en zet opzij om te marineren.



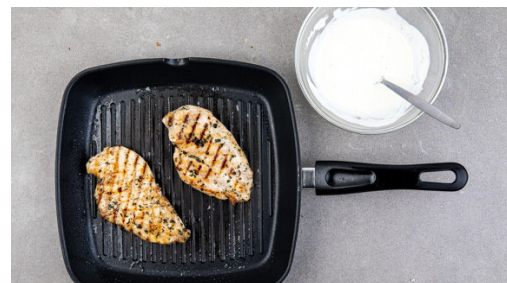
4. Groenten roosteren

Verdeel de **groenten**, **ui** en **knoflook** over een bakplaat met bakpapier. Rooster 20-25min in de oven tot de **groenten** gaar zijn en goudbruine randjes hebben.



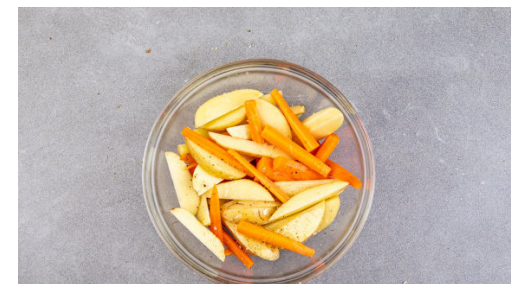
2. Smaakmakers snijden

Halveer, pel en snijd de **ui** in smalle partjes. Pel en snijd de **knoflook** doormidden.



5. Kip bakken

Verhit een grillpan of grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kip** in ca. 4min per zijde goudbruin en gaar. Zet evt. het vuur iets lager. Rasp de **citroenschil** fijn en meng de **rasp** met de **mayonaise**, **yoghurt** en een snufje zout en peper. Snijd de **citroen** in partjes en leg ze op de bakplaat met **groenten** om mee te roosteren.



3. Groenten snijden

Schil de **wortel** en snijd hem in dunne, vingerlange staafjes. Snijd de **aardappels** in smalle partjes. Meng de **groenten** met 1-2el olijfolie, 1/4tl zout en een snufje peper.



6. Kaas meebakken

Verkruimel de **feta**. Verdeel de **kruimels** 5min voor het einde van de baktijd over de **ovengroenten**. Serveer de **kip** met de **ovengroenten** en **citroenpartjes**. Besprenkel met de **dip** en bestrooi met de **rest van de oregano**.