



Midden-Oosterse kiptraybake

met frisse citroen-tahinsaus



30-40min



2 personen

Grappig genoeg waren het niet de geroosterde groenten noch de in geurige oregano gebakken kip die de hoogste ogen gooiden in de testkeuken. Alle lof ging naar de saus, op basis van yoghurt en tahin. Tahin is een iets bitter smakende pasta gemaakt van geroosterde sesamzaadjes die stevast bij Midden-Oosterse gerechten wordt geserveerd. Wij voegden een vleugje citroen toe voor een frisse toets.

Wat je van ons krijgt

- 10g verse kruidenmix: munt & oregano
- 1 teen knoflook
- 1 rode ui
- 1 wortel
- 1 gele wortel
- 1 bloemkool
- 1 zakje shoarmakruiden
- 2 kippendijfilets
- 1 zakje tahin ¹¹
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- dunschiller
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- fijne keukenrasp

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

Allergenen

melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 625kcal, vet 30.6g, koolhydraten 46.0g, eiwit 35.0g



1. Smaakmakers voorbereiden

Verwarm de oven voor op 225°C. Hak de **oreganoblaadjes** fijn. Kneus de **knoflook** met de vlakke kant van een mes (je hoeft 'm niet te pellen).



2. Groenten voorbereiden

Meng de **helft van de oregano** in een grote kom met 1el olijfolie en een snuf zout en peper. Pel en snijd de **ui** in partjes. Schil evt. de **oranje wortel** en snijd hem in schijven. Schil de **gele wortel** en snijd hem in staafjes. Snijd hapklare roosjes van de **bloemkool**.



3. Groenten roosteren

Meng de **bloemkool**, **wortels** en **ui** in een grote kom met de **shoarmakruiden**, 1el olijfolie, 1/4tl zout en een snuf peper. Leg de **groenten** en de **knoflook** in een enkele laag op 1-2 bakplaten met bakpapier. Bak 25-30min in de oven, tot de **groenten** gaar zijn. Verwijder de **knoflook** na 10min en laat deze afkoelen.



4. Kip marineren

Dep de **kippendijfilets** droog en en snijd ze in kleinere stukken. Doe de **kip** bij de **oreganomarinade** en hussel om.



5. Kip bakken

Verhit 1tl olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kip** in 3min per zijde goudbruin. Leg de **kip** dan op de bakplaat met **groenten** en rooster in de laatste 6-8min mee tot het vlees gaar is. Neem dan de bakplaat uit de oven en besprenkel de **groenten** en de **kip** met 1el azijn (bij voorkeur witte of appelcider).



6. Saus maken

Pel de **knoflook** en prak hem in een kommetje fijn. Voeg er de **tahin**, **yoghurt**, het **braadvet** en 1-2el water aan toe en roer door. Breng de **sous** op smaak met zout, peper en evt. azijn. Hak de **muntblaadjes** grof. Schep de **kip** en **groenten** op, besprenkel met de **sous** en bestrooi met **mint** en de **rest van de oregano**.