



Gebakken kip met harissayoghurt

op een salade van quinoa en rode bieten



20-30min



2 personen

Dit gerecht staat razendsnel op tafel, zonder in te leveren op smaak. Je serveert de gebakken kip met flink wat zoete wintergroenten en een fris-pittige dip van harissa en volle yoghurt.

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 2 rode bieten
- 1 zakje harissa
- 1 kipfilet
- 200g quinoa
- 1 mandarijn
- 1 bosui
- 10g verse dille
- 1 kuipje yoghurt⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- zeef

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 927kcal, vet 36.1g, koolhydraten 97.2g, eiwit 49.1g



1. Groenten roosteren

Verwarm de oven voor op 220°C. Schil de **zoete aardappel** en snijd 'm in staafjes. Schil en snijd de **bieten** in blokjes. Verdeel de **groenten** apart van elkaar over een bakplaat met bakpapier, besprenkel met 1-2el olijfolie en bestrooi met een flinke snuf zout en peper. Rooster 13-15min in de oven.



4. Mandarijn pellen

Pel de **mandarijn**, haal de partjes los en snijd ze evt. doormidden. Snijd de **bosui** in ringen en hak de **dille** zonder harde steeltjes fijn.



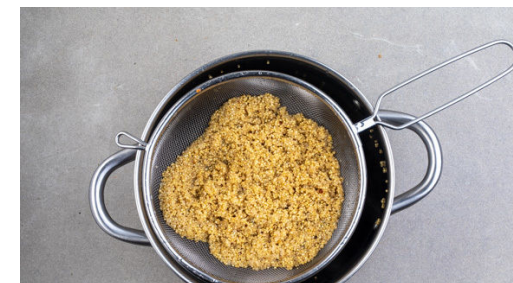
2. Vlees braden

Meng **3/4e van de harissa** met 1-2el olijfolie. Dep de **kip** droog en snijd het **vlees** in **2 platte filets**. Wrijf in met de **marinade** en een snuf zout. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur en braad de **kip** in 2-4min per zijde goudbruin en gaar.



5. Dip maken

Meng de **yoghurt** met een snuf zout en de **rest van de harissa**.



3. Quinoa koken

Kook 450ml licht gezouten water in een middelgrote kookpan. Was de **quinoa** grondig in een fijnmazige zeef en voeg toe aan het kokende water. Draai het vuur laag, doe een deksel op de pan en kook de **quinoa** in 10-12min beetgaar. Neem van het vuur en laat afgedekt rusten.



6. Salade afmaken

Schep de **bieten**, **mandarijn** en **dille** door de **quinoa** en breng op smaak met 1-2el olijfolie en een snuf zout. Snijd de **kip** in plakken en serveer met de **quinoa** en **aardappel**. Bestrooi met de **bosui** en geef de **harissayoghurt** erbij.