

# DINNERLY



## Mediterraanse kip uit de oven met geroosterde groente en aioli



30-40min



2 personen

Wat een bonte bedoening! Gele biet, paarse wortel, oranje aardappel – en dan natuurlijk nog die goudbruine kip! De groenten worden heerlijk knapperig gebakken, de kip is mals en je maakt er zelf rijke aioli-dip bij. Een prachtige combinatie. Helaas zul je niet lang van dit uitzicht kunnen genieten omdat iedereen als een malle aan het eten zal slaan.

## WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 gele biet
- 1 zoete aardappel
- 1 paarse wortel
- 1 citroen
- 1 kipfilet
- 1 zakje Provençaalse kruiden

## WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el mayonaise<sup>3</sup>
- olijfolie
- peper en zout

## KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- knoflookpers
- dunschiller

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

## KOOKTIP

Als je geen citroenpers hebt kun je een vork gebruiken: steek de vork in een citroenhelft, draai de vork de ene kant op en de citroen de andere – zo "wring" je het meeste sap uit je citroen.

## ALLERGENEN

eieren (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 625kcal, vet 31.2g, koolhydraten 47.5g, eiwit 32.4g



### 1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat uit de oven. Schil de **gele biet** en snij deze en de **zoete aardappel** doormidden en dan in plakken van ca. 1cm dik. Schil evt. de **wortel** en snij deze in schuine ringen van ca. 2cm dik. Snij de **citroen** doormidden, pers 1 helft uit in een kommetje en snij de andere helft in parten.



### 2. Kip kruiden

Snij de **kip** in de lengte in 2 gelijke stukken. Wrijf het **vlees** in met 1el olijfolie, **1el Provençaalse kruiden** en een snufje peper en zout.



### 3. Groenten roosteren

Leg de **zoete aardappel**, **gele biet**, **wortel** en **citroenparten** op een bakplaat met bakpapier. Meng de ingrediënten met 2el olijfolie, **2el citroensap** en **2tl Provençaalse kruiden**. Bak het geheel ca. 12min in de oven.



### 4. Kip roosteren

Draai na ca. 12min de **groenten** en de **citroenpartjes** om en duw ze een beetje samen. Verdeel het **vlees** over de **groenten** en bak het geheel nog eens 15-17min in de oven tot alles goudbruin en gaar is. (Zie ook de tip in stap 6!)



### 5. Aioli maken

Pel 1 teen knoflook en snij deze fijn, of gebruik een knoflookpers. Maak in een kommetje **aioli** door de knoflook, 2el mayonaise, **4-5tl citroensap**, **1tl Provençaalse kruiden** en een snuf zout door elkaar te roeren. Schep de **groenten** en **kip** op de borden en leg op ieder bord een partje **citroen**. Zet de **aioli** als dip op tafel.



### 6. Heb uw vijanden lief

Feta is hardnekkig... Het is een heerlijke kaas, heus, maar je houdt er altijd een stuk van over, dat dan achterin de koelkast zuur wordt en je beschuldigend aankijkt. Maar zijn laatste uur heeft geslagen: je vijand zal een dood in de oven sterven. Kruimel een stuk feta grof en strooi deze over de bakplaat vlak voordat je de kip erbij legt. De feta zal heerlijk tussen de groenten door smelten.