

DINNERLY



Mediterraanse kip uit de oven met geroosterde groenten 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 mayonaise³
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- 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 627kcal, vet 31.3g, koolhydraten 47.6g, eiwit 32.5g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Schil de **gele biet**. Snij de **biet** en de **zoete aardappel** doormidden en dan in plakken van ca. 1cm dik. Schil evt. de **paarse wortel** en snij 'm 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.



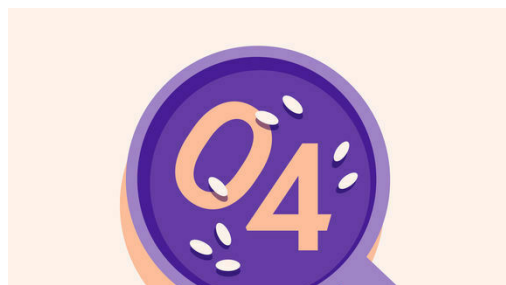
2. Kip kruiden

Dep de **kip droog** met keukenpapier en snij in **twee platte filets**. Meng 1el olijfolie, **1el Provençaalse kruiden** en een snuf peper en zout en wrijf hier het **vlees** mee in. Zet opzij om in te laten trekken.



3. Groenten roosteren

Leg de **aardappel, biet, wortel** en **citroenparten** op een bakplaat met bakpapier. Meng de ingrediënten met 2el olijfolie, de **helft van het 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. Leg het **vlees** op 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 'm heel fijn, of gebruik een knoflookpers. Maak **aioli** door de knoflook, 2el mayonaise, de **rest van het citroensap**, **1tl Provençaalse kruiden** en een snuf zout te mengen. Verdeel de **groenten** en **kip** over de borden en geef iedereen een **citroenpartje**. Zet de **aioli** als dip op tafel.



6. Heb uw vijanden lief

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