



Libanese kipfilet met tahindressing

met geroosterde bloemkool en komkommer



30-40min



2 personen

Voor een kleurrijke, koolhydraatarme maaltijd vol smaak, zit je helemaal goed vandaag. Chef Tamara's Libanese kip met tahindressing, geroosterde bloemkool en komkommersalade ziet er niet alleen prachtig uit, maar smaakt ook heerlijk. Bovendien hoef je zelf niet al te veel te doen, want de kip en bloemkool gaan gewoon de oven in. En voor nog meer kleur en smaak top je het geheel met ingelegde rode ui.

Wat je van ons krijgt

- 1 bloemkool
- 1 rode ui
- 1 kipfilet
- 1 teen knoflook
- 1 zakje za'atar ¹¹
- 1 zakje keftakruiden
- 1 citroen
- 1 minikomkommer
- 10g verse kruidenmix: koriander en munt
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje tahin ¹¹
- 1 zakje rozijnen ¹²

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- staafmixer met beker
- keukenrasp

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

Allergenen

melk (7), sesamzaad (11), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

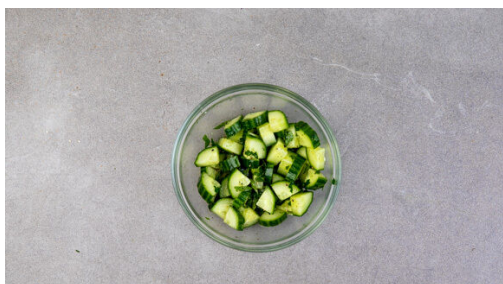
Voedingswaarde per portie

calorieën 597kcal, vet 32.5g, koolhydraten 30.8g, eiwit 43.0g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **bloemkool** in roosjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Verdeel de **bloemkool** en de **helft van de ui** over een bakplaat met bakpapier.



4. Komkommer snijden

Snijd de **minikomkommer** in de lengte in vieren en dan in blokjes. Hak de **koriander incl. steeltjes** fijn. Hak de **muntblaadjes** grof. Meng de **gehakte kruiden** en de **komkommer** met de **rest van het citroensap** en 1/2tl zout.



2. Groenten en kip bakken

Dep de **kipfilet** droog en leg 'm samen met de **ongepelde knoflook** op de bakplaat bij de **groenten**. Hussel alles om met 2el olijfolie, de **za'atar** en de **keftakruiden**. Rooster 22-25min in de oven, tot de **kip** gaar is en de **bloemkool** bruine randjes heeft.



5. Saus maken

Haal de **knoflook** na ca. 10min uit de oven en laat iets afkoelen. Pel de **knoflook** en doe in een hoge (maat)beker met de **citroenrasp**, de **helft van de yoghurt** en de **tahin**. Pureer glad en breng de **sous** op smaak met zout en peper.



3. Ui inleggen

Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Meng de **helft van het citroensap** met de **rest van de ui**, 2el azijn, 1tl suiker en 1/2tl zout. Roer tot de suiker en het zout zijn opgelost en zet de **pickle** opzij.



6. Bloemkool afmaken

Neem de **kipfilet** uit de oven, laat een beetje afkoelen en snijd 'm dan in plakken. Meng de **bloemkool** met de **rozijnen**. Serveer de **kip** met de **bloemkool** en de **komkommersalade**, besprenkel met de **tahinsaus** en top met de **ingelegde ui**.