



Griekse gegrilde kip met feta

en geroosterde ovengroenten



30-40min



2 personen

Deze Griekse stijl gegrilde kip brengt je direct in mediterrane sferen. De geroosterde groenten en aardappels worden op smaak gebracht met lekker veel verse oregano. Je roostert de citroen mee in de oven, zodat 'ie een intensere smaak krijgt. Heerlijk om bij het serveren over je gegrilde kip te druppelen.

Wat je van ons krijgt

- 5g verse oregano
- 1 kipfilet
- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- 1 wortel
- 1 netje kruimige aardappels
- 1 citroen
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 100g feta ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- mayonaise ³
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grillpan
- keukenrasp

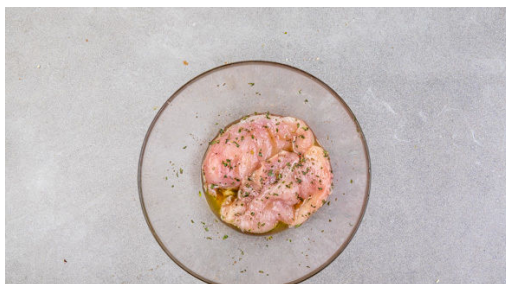
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 749kcal, vet 37.1g, koolhydraten 54.8g, eiwit 45.8g



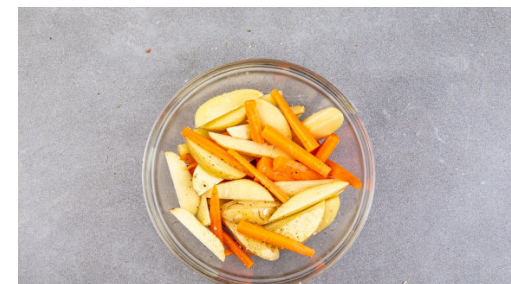
1. Kip voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Pluk de **oreganoblaadjes** en hak ze fijn. Meng **1/2tl oregano** met 1el olijfolie en een snuf zout en peper. Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in **2 platte filets**. Wrijf de **kip** in met de **oregano-olie**.



2. Ui snijden

Pel en halveer de **ui** en snijd **beide helften** in 3-4 parten. Pel en halveer de **knoflook**.



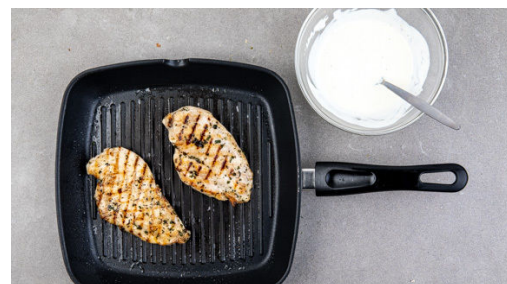
3. Groenten snijden

Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm in dunne staafjes. Snijd de **aardappels** in parten. Meng de **aardappels, wortel** en **ui** met 1el olijfolie en een snuf zout en peper.



4. Groenten roosteren

Verdeel de **groenten** en de **knoflook** over een bakplaat met bakpapier en rooster in 20-25min gaar en goudbruin in de oven.



5. Kip braden

Verhit een grillpan (of gewone koekenpan) op middelhoog vuur en braad de **kip** in ca. 4min per kant gaar. Neem uit de pan en laat rusten. Rasp de **citroenschil** fijn en meng met de **yoghurt** en 2el mayonaise. Breng op smaak met zout en peper. Snijd de **citroen** in parten en rooster mee op de bakplaat.



6. Feta meeroosteren

Verkruimel de **feta** en verdeel de **kaas** in de laatste 5min baktijd over de bakplaat met **groenten**. Rooster mee tot de **kaas** licht gebruid is. Serveer de **kip** met de **geroosterde groenten** en de **dip**. Bestrooi met de **rest van de oregano** en geef de **citroenparten** erbij.