



Gebraden kip en geroosterde groenten

met romige bieslook-citroendressing



30-40min



2 personen

Met ovengebraden kip en groenten - courgette, romaine sla, en vleestomaat - zit je eigenlijk altijd al goed. Maar wij hebben een manier gevonden om het nóg beter te maken: met aan de ene kant een fijne bieslook-citroendressing, en aan de andere kant een vinaigrette met geroosterde knoflook. Welke is jouw favoriet?

Wat je van ons krijgt

- 3 kippendijfilets
- 1 vleestomaat
- 1 courgette
- 1 teen knoflook
- 1x babyromanasla
- 1 citroen
- 10g verse bieslook
- 1 kuipje crème fraîche ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- mosterd ¹⁰
- honing
- peper en zout
- 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), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 744kcal, vet 56.4g, koolhydraten 19.3g, eiwit 42.3g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200° hetelucht). Dep de **kip** droog en wrijf in met 1el olijfolie en een flinke snuf zout. Snijd de **tomaat** doormidden en leg met de snijkant naar boven op een bakplaat met bakpapier. Bedruppel met 1tl olijfolie en bestrooi met een snuf zout en peper. Snijd de **courgette** in plakken.



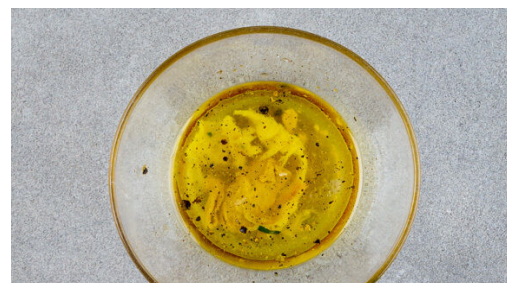
4. Dressing maken

Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Hak de **bieslook** fijn. Doe de **crème fraîche**, **1el citroensap**, de **helft van de bieslook**, 2tl mosterd, 1tl honing, 2tl water en een flinke snuf zout in een hoge (maat)beker. Pureer met een staafmixer tot een romige **dressing** en roer **1/2tl citroenrasp** erdoor.



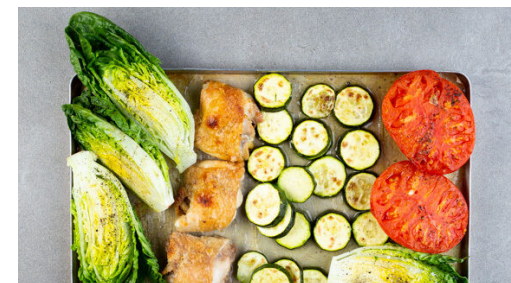
2. Groenten bakken

Hussel de **courgette** om met 2tl olijfolie en een flinke snuf zout, verdeel ze gelijkmatig in het midden van de bakplaat en leg de **ongepelde knoflook** ertussen. Leg de **kip** ook op de bakplaat en bak alles 20-25min in de oven, tot de **groenten** goudbruin zijn en de **kip** gaar is.



5. Vinaigrette mengen

Klop **1tl citroensap**, 1-2tl olijfolie, 1/2tl honing, 1/2tl mosterd en een snuf zout en peper tot een **vinaigrette**. Druk de **knoflook** uit de schil en pureer het met een vork. Roer de **knoflook** door de **vinaigrette**.



3. Salade meebakken

Snijd de **babyromanasla** in de lengte doormidden. Verwijder de stronk niet, anders valt de **sla** uit elkaar. Neem de **knoflook** uit de oven en leg opzij. Besprenkel de **sla** met 1-2tl olijfolie en een flinke snuf zout en peper en bak in de laatste 5min mee met de **groenten** in de oven, tot de randjes goudbruin zijn.



6. Afmaken en serveren

Besprenkel de **kip** en de geroosterde **romanasla** met de **bieslook-citroendressing**, en de **ovengroenten** met de **vinaigrette**. Bestrooi met de **rest van de bieslook**.