



## Kruidige low-carb kip met gegrilde nectarine and groenten



ca. 35min



2 personen

Lang leve de grillpan en lang leve de grillfuctie van de oven! Al het eten gaat bijzonder smaken als je het grilt. Rokerig of branderig, als een barbecue in de hoogzomer. Die smaken contrasteren mooi met de zoete nectarine en rode paprika die we vandaag serveren. Daarbij grillen we lekkere kippendijen en we dompelen je onder in bijzondere smaken met gerookt paprikapoeder, verse basilicum en andere kruiden.

## Wat je van ons krijgt

- 1 rode paprika
- 1 courgette
- 2 nectarines
- 10g verse basilicum
- 1 teen knoflook
- 3 kippendijfilets
- 1 zakje kefta blend
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1 kuipje crème fraîche <sup>7</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- 1tl honing
- 2tl mosterd <sup>10</sup>
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

## Kookgerei

- oven met grillfunctie
- bakplaat met bakpapier
- grillpan
- staafmixer met beker
- bakkwast

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 759kcal, vet 54.0g, koolhydraten 28.9g, eiwit 42.1g



### 1. Groenten snijden

Verwarm de oven op grillstand voor op 250°C (of zo heet mogelijk). Snijd de **paprika** in vieren en verwijder de zaadlijsten. Halveer de **courgette** in de lengte. Snijd de **nectarines** doormidden, verwijder de pitten en snijd het vruchtvlees in partjes. Snijd de **basilicumblaadjes** fijn en snijd de **stengels** grof. Pel de **knoflook** en snijd de helft (of meer) fijn.



### 4. Vlees grillen

Verhit een grillpan met 2-3tl olijfolie. Bak de **nectarines** 3-4min tot ze zacht worden. Schep ze op een bord en veeg de pan schoon. Dep het **vlees** droog, wrijf in met de **helft van de kruidenmix**, 1el olijfolie en 1/2tl zout. Verhit opnieuw de pan en bak het **vlees** 3-4min per kant tot het gaar is.



### 2. Groenten kruiden

Besmeer de **courgette** met een bakkwast met 2-3tl olijfolie. Leg de **courgette** met de snijkant naar boven op een bakplaat met bakpapier. Leg de **paprika** ernaast en bedruppel met 2-3tl olijfolie. Bestrooi de **groenten** met een flinke snuf zout.



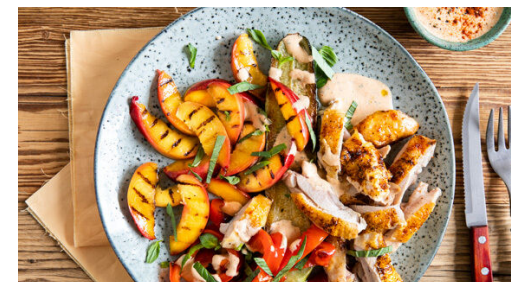
### 5. Saus maken

Pak de staafmixer en maak een gladde **saus** van de **helft van de basilicumblaadjes**, alle **stengels**, de **knoflook**, 1/2tl **paprikapoeder**, de **crème fraîche**, 1tl honing, 2tl azijn, 2tl mosterd, 1el water, 1/2tl zout en een snuf peper. Snijd het **vlees** in schuine plakken en de **paprika** in dunne reepjes.



### 3. Groenten grillen

Zet de **groenten** op de hoogste of een-na-hoogste positie in de oven en bak 10-15min tot ze mooi bruin zijn. Draai ze halverwege om. **Let op:** hou de **groenten** goed in de gaten, ze kunnen al snel te donker worden.



### 6. Afmaken en serveren

Leg de **courgette** met de snijkant naar boven op de borden. Verdeel de **nectarines**, het **vlees** en de **paprika** erover. Bedruppel rijkelijk met de **saus** en evt. wat braadvocht uit de pan. Garneer met de **rest van de basilicumblaadjes**.