



## Geroosterde aardappels met snijbonen en kip

met amandelen en abrikozen-tahinsaus



ca. 45min



2 personen

Vandaag draait alles om smaak-smaak-smaak. We hebben tajinekruiden. We hebben sumak (gedroogde zure besjes). We hebben knoflook, tahin en amandelen. Allemaal sterke smaken die elkaar perfect aanvullen in dit bijzondere gerecht. Doe er aardappels uit de oven, verse snijbonen, malse kip en zoete abrikozen bij en we zijn helemaal tevreden.

## Wat je van ons krijgt

- 1 netje vastkokende aardappels
- 25g gedroogde abrikozen <sup>12</sup>
- 1x snijbonen
- 2 tomaten
- 1 teen knoflook
- 1 zakje tajinekruiden
- 1 kipfilet
- 25g amandelschaafsel <sup>15</sup>
- 1 kuipje yoghurt <sup>7</sup>
- 1 zakje tahin <sup>11</sup>
- 1 zakje sumak

## Wat je thuis nodig hebt

- ½tl honing
- peper en zout
- olijfolie

## Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker

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), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 855kcal, vet 44.5g, koolhydraten 63.7g, eiwit 47.4g



### 1. Aardappels roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snijd de **aardappels mét schil** doormidden en meng ze met 2tl olijfolie en 1/2tl zout. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier en bak 30-35min in de oven tot ze goudbruin en gaar zijn.



### 4. Kip bakken

Dep het **vlees** droog en snijd het in **2 platte filets**. Wrijf deze in met 1el olijfolie en 1/2tl zout. Verhit een tweede middelgrote koekenpan en bak het **vlees** op hoog vuur 2-4min per kant, tot het goudbruin en gaar is. Schep het **vlees** uit de pan en rooster het **amandelschaafsel** 1-2min in het braadvocht. Schep het uit de pan om af te koelen.



### 2. Groenten snijden

Leg de **gedroogde abrikozen** in wat heet water om te wellen. Snijd de tipjes van de **snijbonen** en snijd ze in stukjes van ca. 3cm. Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snij ze in blokjes van ca. 1cm. Pel en snijd de **knoflook** fijn.



### 5. Saus maken

Giet de **abrikozen** af en dep ze droog met keukenpapier. Pak de staafmixer met hoge beker en maak een gladde **sous** van de **abrikozen**, de **yoghurt**, **1el tahin**, **een snuf sumak** en een flinke snuf zout. Meng de **helft van de rest van de sumak** met de **aardappels**.



### 3. Groenten bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olijfolie. Bak de **knoflook**, de **helft van de tajinekruiden**, de **bonen** en de **tomaten** ca. 2min op hoog vuur. Voeg 100ml, 1/2tl honing en een flinke snuf zout toe. Zet het vuur laag, leg een deksel op de pan en laat ca. 15min zachtjes koken. Haal dan het deksel eraf en laat nog eens 5min koken, tot het water grotendeels verdampt is.



### 6. Afmaken en serveren

Snijd het **vlees** in schuine plakken. Verdeel de **aardappels**, **groenten** en **vlees** over de borden en bedruip met de **abrikozen-tahinsaus**. Garneer het gerecht met het **amandelschaafsel** en de **resterende sumak**.