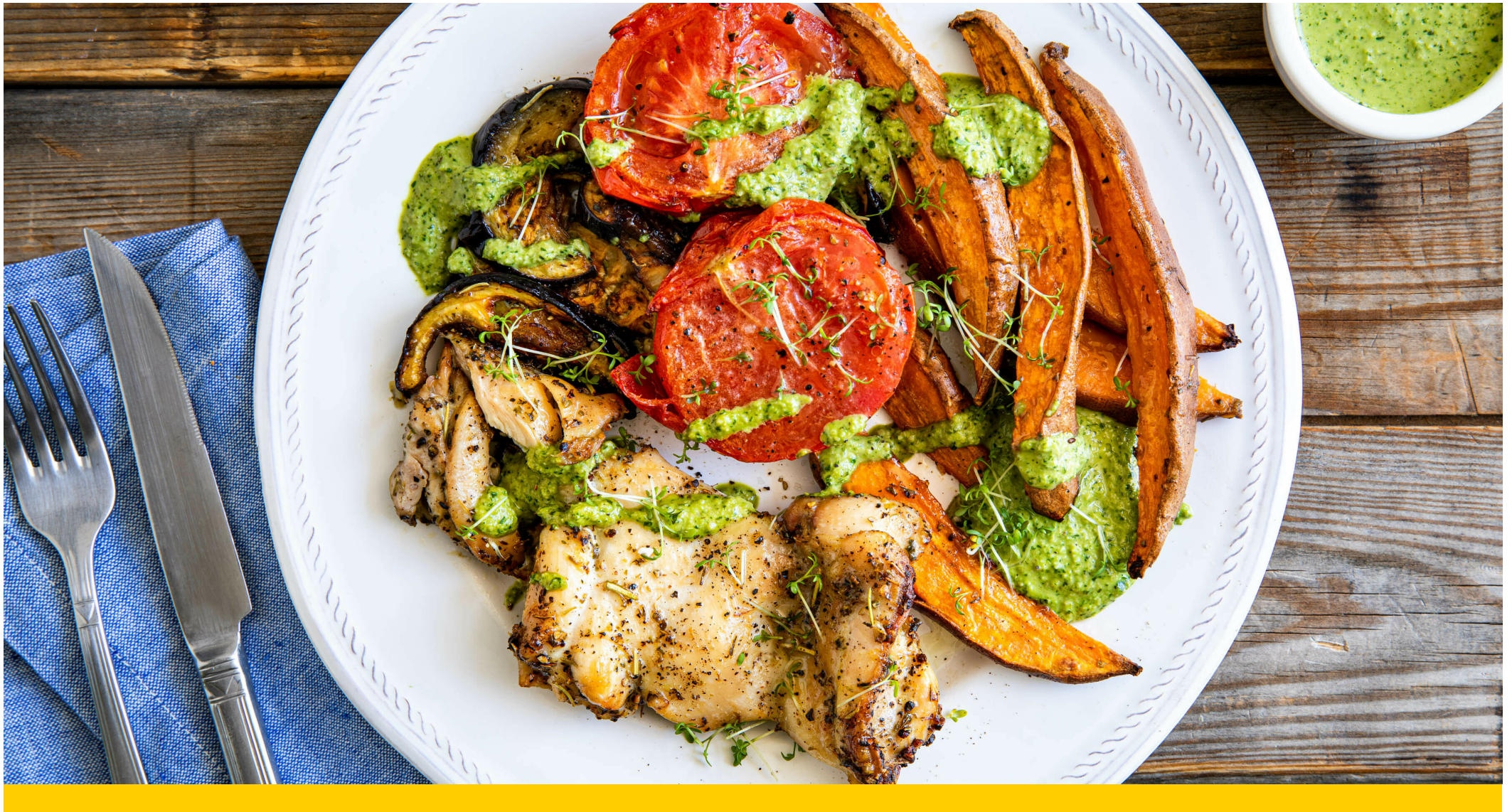




Provençaalse kip met ovengroenten

en basilicum-cashewsaus



30-40min



2 personen

Afwassen is verschrikkelijk en dient te allen tijden tot een minimum beperkt te worden. Daarom gooi je de hele boel vandaag gewoon op een bakplaat. De oven doet z'n werk terwijl jij alleen nog een maatbeker vies maakt om de basilicum-cashewdip te maken. Verder is deze traybak ook nog eens lekker koolhydraatarm.

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 1 aubergine
- 1 zakje Provençaalse kruiden
- 3 kippendijfilets
- 2 tomaten
- 25g cashewnoten ¹⁵
- 1x tuinkers
- 1 teen knoflook
- 10g verse basilicum

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- staafmixer met beker
- waterkoker
- maatbeker
- keukenschaar

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

Allergenen

noten (15), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 676kcal, vet 40.8g, koolhydraten 34.6g, eiwit 44.0g



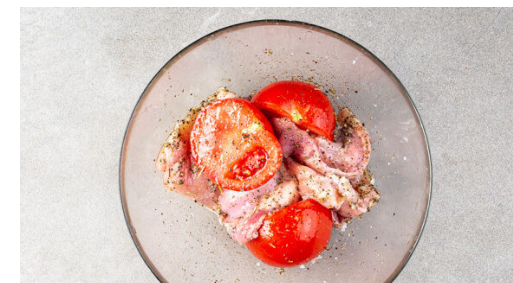
1. Groenten snijden

Verwarm de oven op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **zoete aardappel incl schil** in parten. Snijd de **aubergine** in de lengte doormidden en dan in plakken. Verdeel de **zoete aardappel** en **aubergine** over een bakplaat met bakpapier.



2. Groenten bakken

Hussel de **groenten** op de bakplaat om met de **helft van de Provençaalse kruiden**, 1el olijfolie, 1el balsamicoazijn en een snuf zout en peper. Rooster de **groenten** ca. 15min in de oven.



3. Kip voorbereiden

Dep de **kip** droog en halveer de **tomaten**. Bedruppel de **kip** en **tomaten** met 1el olijfolie en hussel ze om met de **rest van de Provençaalse kruiden** en een flinke snuf zout en peper.



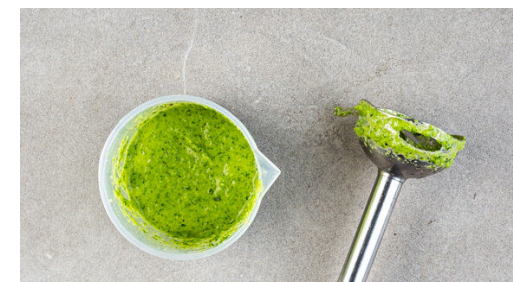
4. Kip toevoegen

Voeg de **kip** en **tomaten** na ca. 15min gaartijd toe aan de bakplaat en rooster het geheel nog 20-25min in de oven, tot de **kip** gaar is en de **groenten** goudbruin zijn.



5. Saus voorbereiden

Doe de **cashewnoten** in een hoge (maat)beker en voeg 40ml kokend water toe. Knip de **tuinkers** en pel en hak de **knoflook** grof. Hak de **basilicum incl. steeltjes** grof.



6. Saus afmaken

Doe de **basilicum**, **1/3e van de tuinkers** en de **knoflook** bij de **cashewnoten** in de maatbeker en voeg 1-2el olijfolie en 1/2tl zout toe. Pureer het geheel glad en voeg geleidelijk 1-2el water toe tot de **saus** vloeibaar genoeg is. Verdeel de **kip** en de **groenten** over de borden, bedruppel met de **saus** en bestrooi met de **rest van de tuinkers**.