

DINNERLY



Kip uit de oven met linzenhummus met geroosterde pompoen en pinda's



ca. 45min



2 personen

Heb je wel eens zelf hummus gemaakt? Dat smaakt veel beter dan hummus van de supermarkt en is helemaal niet moeilijk! Bovendien kun je er je eigen draai aan geven. Vandaag maken we bijvoorbeeld een versie van linzen in plaats van kikkererwten. Daarbij serveren we pompoen, ui en malse kipfilet, allemaal lekker in de oven geroosterd. Smakelijk eten!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 mini Hokkaido-pompoen
- 2 rode uien
- 1 kipfilet
- 1 blik groene linzen
- 1 zakje garam masala
- 50g gezouten pinda's ⁵

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- zeef
- staafmixer met beker

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

ALLERGENEN

pinda's (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 695kcal, vet 32.8g, koolhydraten 46.5g, eiwit 46.1g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **pompoen mét schil** in vieren, verwijder de pitten en snij 'm in blokjes van ca. 1,5cm. Pel en snij de **uien** in partjes van ca. 1cm breed.



2. Groenten roosteren

Meng de **pompoen** en de **ui** met 1-2el olijfolie, 1/2tl zout en een snuf peper. Verdeel de **groente** over een bakplaat met bakpapier en rooster ca. 10min in de oven.



3. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en wrijf in met 1tl olijfolie en 1/2tl zout. Leg het na 10min baktijd bij de **groente** op de bakplaat en rooster het geheel nog 15-18min tot het **vlees** en de **pompoen** gaar zijn.



4. Hummus maken

Pel en snij 1 teen knoflook grof. Spoel de **linzen** met koud water af in een zeef en laat uitlekken. Pak een staafmixer en pureer de **linzen**, de **kruidenmix**, 1el olijfolie, 1el witte azijn, de helft van de knoflook en 1/2tl zout fijn. Voeg naar smaak meer knoflook of azijn toe. Hak de **pinda's**.



5. Afmaken en serveren

Snij het **vlees** in de lengte in twee gelijke stukken. Verdeel de **hummus** over borden, leg het **vlees** en de **groenten** erop en bestrooi met de **pinda's**.



6. Hummus voor avonturiers

Hummus is er in alle soorten en maten. Wist je dat je ook hummus van pompoen kunt maken? Als je dat eens wilt uitproberen kun je een paar stukjes pompoen met de linzen mee pureeren.