



Kipdijfilets met herfstige ovengroenten en knoflookmayonaise



30-40min



2 personen

Met deze fijne koolhydraatarme maaltijd omarmen we de herfst op een lichte en gezonde manier. Natuurlijk zijn we ook dol op rijke stoofschotels en romige stamppotjes, maar een beetje balans is wel zo fijn. Daarom serveer je vandaag een bonte verzameling herfstige groenten uit de oven met malse kipdijfilets. Erbij een beetje knoflookmayo om je groenten in te dippen.

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 200g spruitjes
- 250g voorgekookte rode bieten
- 1 rode ui
- 1 citroen
- 3 kipdijfilets
- 1 zakje rundvleeskruiden
- 1 teen knoflook

Wat je thuis nodig hebt

- mayonaise ³
- bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- zeef of vergiet

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 784kcal, vet 35.5g, koolhydraten 63.5g, eiwit 46.6g



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **zoete aardappel incl. schil** in blokjes. Halveer de **spruitjes**. Snijd de **rode bietjes** doormidden en dan in partjes. De **bietjes** geven af, dus draag evt. keukenhandschoenen en een schort.



4. Ovenschaal vullen

Doe de **zoete aardappel, spruitjes, bietjes** en **ui** in een middelgrote ovenschaal. Hussel om met de **schijfjes citroen**, het **citroensap**, 1el olijfolie en een flinke snuf zout. Leg de **kipdijfilets** bovenop de **groenten**.



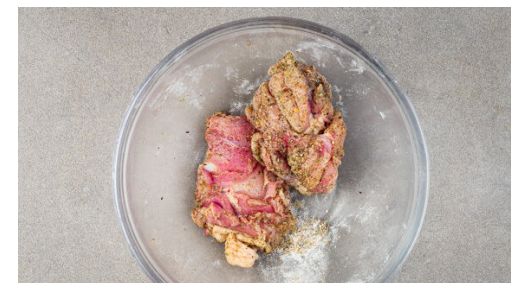
2. Smaakmakers snijden

Halveer, pel en snijd de **ui** in partjes. Halveer de **citroen** en pers **1 helft** uit. Snijd de **andere helft** in halve maantjes.



5. Groenten en kip roosteren

Doe de ovenschaal in de oven en rooster in 25-30min goudbruin en gaar. Schep halverwege de **groenten** om en draai de **kip** om.



3. Kip kruiden

Dep de **kipdijfilets** droog en meng ze met de **rundvleeskruiden**, 1el bloem, 1el olijfolie en een flinke snuf zout en peper.



6. Knoflookmayo maken

Pel en hak de **knoflook** fijn. Meng de **knoflook** met 2el mayonaise en een snuf peper. Verdeel de **ovengroenten** en de **kip** over de borden en serveer met de **knoflookmayo**.