

DINNERLY



Gerookte kip met groenten uit de oven met kruidige parelcouscous en yoghurt dip



20-30min



2 personen

Mmm, vandaag vullen we de keuken met de heerlijke aardse aroma's van geroosterde wortel en rode biet en combineren dat vervolgens met de volle smaak van gerookte kipreepjes. We serveren de groenten en het vlees op sierlijke parelcouscous en maken het af met de frisse kick die je alleen van yoghurt, bieslook en verse dille krijgt. Dat wordt nog eens fijn eten!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g voorgekookte rode bieten
- 2 gele wortels
- 200g parelcouscous¹
- 20g verse kruidenmix: bieslook en dille
- 1 kuipje yoghurt⁷
- 1x gerookte kipreepjes

WAT JE THUIS NODIG HEBT

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

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- maatbeker

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

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 694kcal, vet 18.8g, koolhydraten 100.1g, eiwit 30.4g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Breng 400ml ruim gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Giet de **rode bieten** af en snij ze in parten van ca. 2cm dik. Schrob of schil de **wortels**, snij ze in de lengte doormidden en dan in repen van ca. 1cm dik.



2. Groenten roosteren

Meng de **wortel** en **rode biet** met 1el olijfolie en kruid met peper en zout. Verdeel ze over een bakplaat met bakpapier en rooster ze 20-23min in de oven.



3. Parelcouscous koken

Roer de **parelcouscous** door het kokende water en leg een deksel op de pan. Laat 8-10min op middelhoog vuur koken, tot de **parelcouscous** gaar is en het water opgenomen heeft.



4. Dip maken

Snij de **bieslook** fijn en roer samen met 1el olijfolie en 1el azijn door de **parelcouscous**. Proef en breng op smaak met peper en zout. Pel en snij 1 teen knoflook fijn. Meng 'm met een snuf peper en zout door de **yoghurt**. Snij de **dille mét steeltjes** fijn.



5. Afmaken en serveren

Voeg het **vlees** in de laatste 3-4min baktijd toe aan de bakplaat met **groenten**. Serveer het **vlees** en de **groenten** op de **parelcouscous** en garneer met de **dille**. Serveer de **yoghurtdip** erbij.



6. Lekker met citroen

De yoghurtdip is al lekker verfrissend, maar als je nog een eenzame citroen hebt liggen kun je die hier ook goed gebruiken. Knijp bijvoorbeeld wat sap uit over de groenten, of maak je dip nog frisser met een theelepel citroenrasp.