



Marokkaanse low-carb kipdijfilet

met geroosterde pompoen en tahinyoghurt



ca. 45min



2 personen

Als je al langer met ons kookt, weet je dat we onze shoarmakruiden niet alleen gebruiken om shoarma mee te maken. Vandaag breng je er een traybake vol geroosterde groenten mee op smaak. Erbij malse kipdijfilets en een heerlijke tahinyoghurt. De yoghurt wordt extra lekker dankzij de geroosterde teen knoflook die je er op het laatst doorheen roert.

Wat je van ons krijgt

- 1 mini Hokkaido-pompoen
- 1 courgette
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 zakje shoarmakruiden
- 3 kipdijfilets
- 1 citroen
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje tahin ¹¹
- 10g verse munt

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier

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

Allergenen

melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 660kcal, vet 38.1g, koolhydraten 33.3g, eiwit 46.9g



1. Pompoen voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Halveer de **pompoen**, schep de pitten en draden eruit en snijd 'm in brede plakken.



2. Courgette snijden

Snijd de **courgette** doormidden en snijd **elke helft** in de lengte door vieren. Halveer, pel en snijd de **ui** in partjes.



3. Groenten roosteren

Verdeel de **pompoen**, **courgette**, **ui** en de **ongepelde knoflook** over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1el olijfolie, de **shoarmakruiden** en 1/2tl zout en rooster ca. 10min in de oven.



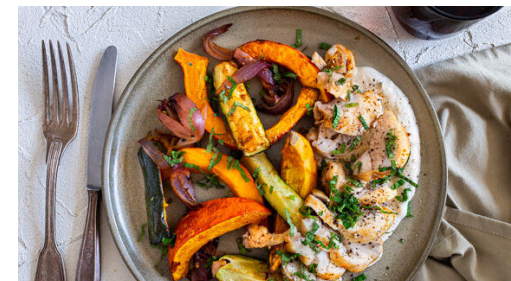
4. Kip toevoegen

Dep de **kipdijfilets** droog en snijd **elke filet** doormidden. Meng de **kip** met 1el olijfolie en een flinke snuf zout. Verdeel na 10min roosteren de **kip** over de bakplaat met **groenten** en rooster het geheel nog ca. 15min, tot de **groenten** en **kip** gaar zijn.



5. Tahinyoghurt maken

Rasp de **citroenschil** fijn, pers **1 citroenhelft** uit en snijd de **andere helft** in parten. Roer de **yoghurt** los met de **tahin** en **2tl citroensap** en breng de **sous** op smaak met zout en peper. Pel de **geroosterde knoflook** en roer door de **yoghurt**.



6. Afmaken & serveren

Pluk de **muntblaadjes** en hak ze grof. Snijd de **kip** evt. in plakken en verdeel ze met de **groenten** over de borden. Besprenkel met de **tahinsaus**, bestrooi met de **munt** en geef de **citroenpartjes** erbij.