

DINNERLY



Mediterraanse kip uit de oven met geroosterde groenten en aioli



30-40min



2 personen

Wat een bonte bedoening! Gele biet, paarse wortel, oranje aardappel – en dan natuurlijk nog die goudbruine kip! De groenten worden heerlijk knapperig gebakken, de kip is mals en je maakt er zelf rijke aioli-dip bij. Een prachtige combinatie. Helaas zul je niet lang van dit uitzicht kunnen genieten omdat iedereen als een malle aan het eten zal slaan.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 gele biet
- 1 zoete aardappel
- 1 paarse wortel
- 1 citroen
- 1 kipfilet
- 1 zakje Provençaalse kruiden

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el mayonaise³
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- dunschiller

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

KOOKTIP

Als je geen citruspers hebt kun je ook een vork gebruiken: steek de vork in één helft van de vrucht, draai de vork de ene kant op en de vrucht de andere – zo "wring" je het meeste sap eruit.

ALLERGENEN

eieren (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 627kcal, vet 31.3g, koolhydraten 47.6g, eiwit 32.5g



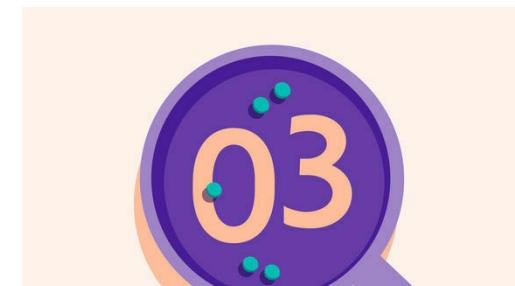
1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Schil de **gele biet**. Snij de **biet** en de **zoete aardappel mét schil** doormidden en dan in plakken van ca. 1cm dik. Schil of schrob de **paarse wortel** en snij 'm in schuine ringen van ca. 2cm dik. Snij de **citroen** doormidden, pers 1 helft uit in een kommetje en snij de andere helft in parten.



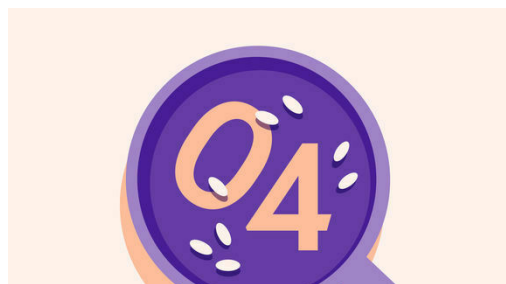
2. Kip kruiden

Dep de **kip droog** met keukenpapier en snij in **twee platte filets**. Meng 1el olijfolie, **1el kruidenmix** en een snuf peper en zout en wrijf hier het **vlees** mee in. Zet opzij om in te laten trekken.



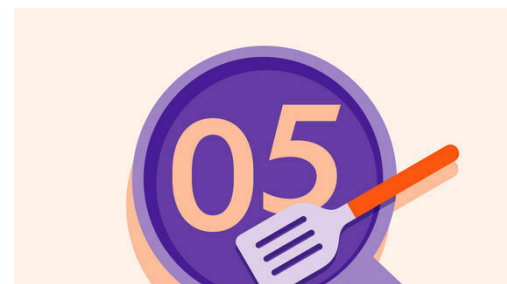
3. Groenten roosteren

Meng de **aardappel, biet, wortel** en **citroenparten** met 2el olijfolie, de **helft van het citroensap** en **2tl kruidenmix**. Verdeel de **groenten** gelijkmatig over een bakplaat met bakpapier en rooster ca. 12min in de oven.



4. Kip roosteren

Hussel de **groenten** en de **citroenpartjes** na ca. 12min goed door en duw ze een beetje bij elkaar. Leg het **vlees** op de **groenten** en bak het geheel nog eens 15-17min tot alles goudbruin en gaar is. (Zie ook de tip in stap 6!)



5. Aioli maken

Pel 1 teen knoflook en snij of pers 'm heel fijn. Maak **aioli** van de **rest van het citroensap**, **1tl kruidenmix**, de knoflook, 2el mayonaise en een snuf zout. Verdeel de **groenten** en **kip** over de borden en geef iedereen een **citroenpartje**. Zet de **aioli** als dip op tafel.



6. Versla die feta!

Feta is hardnekkig... Het is een heerlijke kaas, heus, maar je houdt áltijd een stuk over. Maar zijn laatste uur heeft geslagen: deze vijand zal in de oven sneuvelen. Kruimel evt. wat feta grof en strooi deze over de bakplaat vlak voordat je de kip erbij legt. De feta zal heerlijk tussen de groenten door smelten.