



Gebraden kip met harissayoghurt

op quinoa met mandarijn en rode biet



20-30min



2 personen

Dit prachtige herfstgerecht combineert de lekkerste smaken van het seizoen met malse kipfilet en lichtpittige harissakruiden. Je brengt de quinoa op smaak met geroosterde rode biet, verse dille en mandarijntjes en je serveert er ook nog zoete aardappelfrietjes bij. En om alles af te maken gebruik je de rest van je harissakruiden om de yoghurt dip een kruidige kick te geven.

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 2 rode bieten
- 1 zakje harissa
- 1 kipfilet
- 150g quinoa
- 1 mandarijn
- 1 bosui
- 10g verse dille
- 1 kuipje yoghurt⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 858kcal, vet 34.6g, koolhydraten 85.3g, eiwit 46.0g



1. Groenten roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Schil en snijd de **zoete aardappel** in dunne staafjes. Schil en snijd de **rode bieten** in kleine blokjes. Verdeel de **aardappel** en **biet** gescheiden van elkaar over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met in totaal 1el olijfolie en een snuf zout en peper. Rooster 13-15min in de oven.



4. Quinoasalade voorbereiden

Pel de **mandarijn**, haal de partjes uit elkaar en snijd ze doormidden. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Hak de **dille incl. steeltjes** fijn.



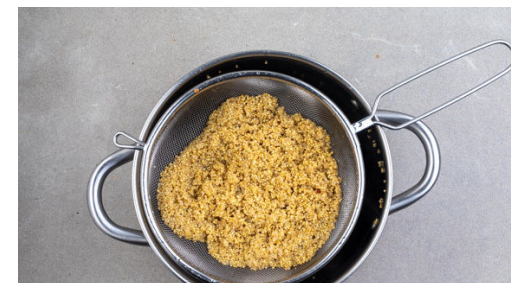
2. Kip braden

Meng ca. **3/4e van de harissakruiden** met 1el olijfolie. Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in **2 platte filets**. Wrijf in met de **harissaolie** en een snuf zout. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur en braad de **kip** in 2-4min per kant goudbruin en gaar.



5. Harissayoghurt maken

Roer de **yoghurt** los met **harissakruiden naar smaak** en een snuf zout.



3. Quinoa koken

Breng 350ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Spoel de **quinoa** goed af in een zeef. Voeg toe aan het kokende water, leg een deksel op de pan en zet het vuur laag. Kook de **quinoa** in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt rusten.



6. Quinoa afmaken

Meng de **quinoa** met de **rode biet**, **mandarijn** en **dille**. Breng op smaak met zout en 1el olijfolie. Snijd de **kip** in plakken en serveer met de **quinoa** en de **zoete aardappelfriet**. Bestrooi met de **bosui** en geef de **harissayoghurt** erbij.