



Kipdijfilet met gekonfijte witte bonen

met paprika en knoflookdressing



ca. 40min



2 personen

Konfijten is een kooktechniek waarbij iets langzaam gegaard wordt in olie. Konfijten zorgt voor een heerlijke diepe smaak, dus vandaag gaar je witte bonen en knoflook op deze manier. Je pureert de bonen en van de knoflook maak je een hele fijne yoghurt dressing. Erbij lekker veel groenten uit de oven en kipdijfilet met paprikapoeder.

Wat je van ons krijgt

- 1 blik boterbonen
- 1 teen knoflook
- 3 kipdijfilets
- 1 gele paprika
- 1 bosui
- 250g cherrytomaten
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 zakje gerookt paprikapoeder
- 1 kuipje yoghurt⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- schuimspaan
- zeef of vergiet

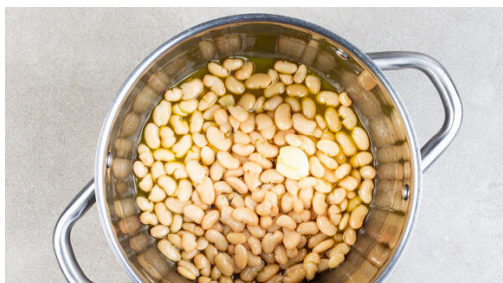
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 796kcal, vet 50.4g, koolhydraten 30.9g, eiwit 50.2g



1. Bonen konfijten

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Spoel de **bonen** om in een zeef en laat ze uitlekken. Pel de **knoflook** en kneus 'm met de platte kant van je mes. Doe de **knoflook**, **bonen** en 60ml olijfolie in een kleine kookpan en laat het geheel 20-25min garen op laag vuur.



4. Dressing maken

Vis de **knoflook** uit de **bonenpan** en doe met **2el yoghurt** in een hoge (maat)beker. Pureer glad, voeg de **helft van de overgebleven yoghurt** toe en breng de **dressing** op smaak met zout en peper.



2. Ingrediënten voorbereiden

Dep de **kip** droog. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in stukken. Snijd het **wit van de bosui** in 2-3cm lange stukken.



5. Bonen kruiden

Schep de **bonen** met een schuimspaan uit de olie en prak ze met een vork (maar laat een paar bonen heel voor meer structuur). Proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Gebruik de olie voor andere recepten.



3. Kip en groenten bakken

Verdeel de **kip**, **cherrytomaten**, **paprika** en **witte bosui** over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met 2el olijfolie uit de **bonenpan** en hussel om met het **bouillonpoeder** en het **paprikapoeder**. Rooster het geheel 15-18min in de oven, tot de **kip** gaar is en de **groenten** gebruind zijn. Schep tussendoor een keer om.



6. Afmaken & serveren

Snijd het **groen van de bosui** in dunne ringen. Snijd de **kip** in reepjes. Verdeel de **bonen** over borden en serveer de **kip** en **groenten** erop. Bedruppel met de **yoghurtdressing** en bestrooi met de **bosui**.