



Oogstspecial: vegan kip uit de oven

met parelcouscous, bietjes en verse vijg



ca. 40min



2 personen

Dit prachtige nazomerse bordje bevat allerlei lekkers uit het oogstseizoen. Rode bieten, gele bieten en verse vijg zorgen niet alleen voor een prachtig gerecht, maar ook voor de rijke, aardse smaken die het oogstseizoen zo mooi definiëren. Je roostert de bietjes in de oven met vegan kipstuckjes, serveert er parelcouscous en basilicum dressing bij en de vijg eet je onbehandeld, want zo smaakt 'ie het best.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode biet
- 1 gele biet
- 1 rode ui
- 1 zakje venkelzaad
- 1 pakje vegan kipstuckjes ⁶
- 200g parelcouscous ¹
- 100g babyspinazie
- 10g verse basilicum
- 1 verse vijg

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl mosterd ¹⁰
- peper en zout
- 60ml olijfolie
- 5ml azijn

Kookgerei

- oven met bakplaat
- bakpapier
- aluminiumfolie
- middelgrote kookpan met deksel
- staafmixer met beker
- vijzel (optioneel)
- dunschiller

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

Kooktip

Als je geen vijzel hebt kun je het venkelzaad in een diepvrieszakje doen en pletten met een zware pan of deegroller.

Allergenen

gluten (1), soja (6), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 864kcal, vet 35.4g, koolhydraten 103.7g, eiwit 30.1g



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een middelgrote kookpan. Schil en snijd de **bieten** in partjes en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1el olijfolie en een flinke snuf zout. Halveer, pel en snijd de **ui** ook in partjes.



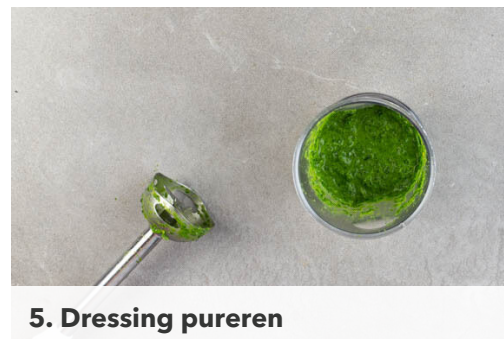
4. Parelcouscous maken

Voeg de **parelcouscous** toe zodra het water kookt, draai het vuur middelhoog en doe een deksel op de pan. Laat 8-10min koken, tot al het water is opgenomen en de **couscous** gaar is. Voeg in de laatste minuut de **helft van de spinazie**, 1el olijfolie en een snuf zout en peper toe. Roer kort, de **spinazie** hoeft niet volledig te slinken.



2. Ovenpakketje maken

Plet de **helft van het venkelzaad** in een vijzel (**zie tip, links**). Leg een stuk bakpapier van 15x15cm op een stuk aluminiumfolie van 30x30cm. Verdeel de **kipstuckjes** en de **ui** over het bakpapier en hussel om met het **geplette venkelzaad**, 1el olijfolie en een snuf zout.



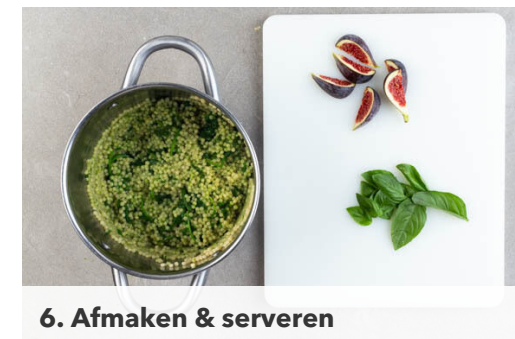
5. Dressing pureren

Hak de **helft van de basilicum incl. steeltjes** grof en doe in een hoge (maat)beker. Voeg de **rest van de spinazie**, 1el olijfolie, 1tl azijn, 1tl mosterd en een flinke snuf zout toe en pureer zo glad mogelijk. Voeg wat water toe als de **dressing** te dik is.



3. Roosteren

Vouw het **pakket** zorgvuldig dicht en leg het op de bakplaat bij de **bieten**. Rooster het geheel 25-30min in de oven, tot de **bietjes** goudbruin en gaar zijn. Maak het **pakket** halverwege open, hussel de **kip** om en rooster geopend verder.



6. Afmaken & serveren

Snijd de **vijg** in zessen en pluk de **rest van de basilicumblaadjes**. Meng de **parelcouscous** met de **helft van de dressing** en verdeel over de borden. Serveer de **bietjes**, **kipstuckjes** en **vijg** er bovenop, besprenkel met de **rest van de dressing** en bestrooi met de **rest van de basilicum**.