



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 20
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Gebakken kippendij met baharat, naanbrood en frisse yoghurt

Heerlijke malse kip met geurige baharat uit het Midden-Oosten

Dit gerecht krijgt een twist door het kruidenmengsel baharat. Baharat betekent in het Arabisch letterlijk specerij en het wordt veel gebruikt in het Midden-Oosten. Het kruidenmengsel is een mix van paprika, korianderzaad, zwarte peper, kaneel, komijnzaad, kardemom, ui, knoflook, nootmuskaat, kruidnagel en cayennepeper.



35-40 min



gemakkelijk



Bataat



Kippendij



Baharat



Groene paprika



Oregano



Romarostomaatjes










Turkse yoghurt



Naanbrood

Ingrediënten


	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Bataat (g)	150	300	450	600	750	900
Kippendij	2	4	6	8	10	12
Baharat (tl)	2	4	6	8	10	12
Groene paprika 	½	1	1½	2	2½	3
Oregano (takjes) 	2	3	4	5	6	7
Romatrostomaatjes (g)	100	200	300	400	500	600
Turkse yoghurt (el) 	1	2	3	4	5	6
Naanbrood   	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		


 Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

 1) Gluten  6) Soja

 7) Melk/lactose

 15) Kan sporen bevatten van sesam

Benodigdheden

Pan met deksel, hapjespan of koekenpan met deksel, ovenschaal of bakplaat met bakpapier

Voedingswaarden 772 kcal calorieën | 35 g eiwit | 70 g koolhydraten | 37 g vet, waarvan 10 g verzadigd | 10 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 220 graden en kook 300 ml water per persoon in een pan met deksel. Schil de bataat en snijd in plakken van ongeveer 1 cm dik. Kook de bataat, afgedekt, 8 minuten in de pan met deksel en giet daarna af.



2 Snijd de kippendij op 2 plekken in tot het bot en wrijf de kippendij in met de helft van de olijfolie, de helft van de baharat, peper en zout. Verhit een hapjespan of koekenpan met deksel en bak de kippendij 2 minuten aan elke kant op hoog vuur. Zet het vuur middelhoog en bak de kippendij, afgedekt, 20 - 25 minuten. Keer regelmatig om.



3 Snijd ondertussen de groene paprika in repen. Ris de oreganoblaadjes van de takjes en hak fijn.

4 Meng in een ovenschaal of op een bakplaat met bakpapier de bataat, paprika, romatrostomaatjes, het grootste deel van de oregano, de overige baharat, overige olijfolie, peper en zout. Verwarm dit 15 minuten in de oven.

5 Meng ondertussen de Turkse yoghurt met de overige oregano, peper en zout. Verwarm het naanbrood de laatste 3 minuten bij de ovenschaal of bakplaat in de oven.

6 Verdeel de bataat en groenten over de borden. Serveer met het naanbrood, de kippendij en de Turkse yoghurt.



Tip! Heb je nog baharat over na deze maaltijd? Gebruik het dan om aardappelen of ander vlees mee te kruiden.

Wil je sneller klaar zijn? Was de bataat dan grondig en snijd deze met schil in plakken. Verwerk zoals aangegeven in het recept en verwijder tijdens het eten pas de schil. Deze laat makkelijk los.