

Traybake van herfstgroenten met kippendijen, tijm en rozemarijn

(2 personen)

Zelf oogsten uit tuin (of zonodig kopen)

200 gr knolselderij
150 gr pastinaak
150 gr wortelen
1 rode ui en 2 tenen knoflook
300 gr aardappelen; verse tijm en rozemarijn
1 peper Anaheim (of Jalapeño)

Overige ingrediënten

300 gr kippendijfilet
150 gr kastanjechampignons (optioneel)
2–3 el olijfolie
1 el grove mosterd
1 tl honing
½ tl gerookt paprikapoeder
Evt. ½ tl gedroogde tijm en ½ tl rozemarijn
½ citroen (sap, optioneel)
Zout en zwarte peper

Voorbereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C hetelucht (220 °C boven-/onderwarmte).
Bekleed een ruime bakplaat met bakpapier.
Schil knolselderij en de pastinaak.Maak de wortels schoon. Boen de aardappels.
Snijd de groenten in stukken van circa 2-3 cm.
Snijd de ui in stukken en hak de knoflook fijn.
Snijd de peper in stukken.

Bereiding

Meng 2 el olie met mosterd, honing, paprikapoeder, kruiden, knoflook, zout en peper.
Meng twee derde van de marinade met de groenten; houd de rest voor de kip.
Verdeel de groenten in één laag over de bakplaat. Rooster 15 minuten.
Wrijf de kippendijen in met de resterende marinade.
Schep de groenten om, leg de kip ertussen en rooster 10 minuten.
Snijd eventueel de champignons en meng met wat olie en peper.
Voeg champignons toe en rooster nog 15–20 minuten; schep groenten zo nodig om.

Controleer of de kip binnenin minimaal 75 °C is en de groenten gaar zijn.
Lekker met een fris sausje van Griekse yoghurt, grove mosterd, honing en citroensap.