

Kruidige kippendij met geroosterde groenten en yoghurtsaus

Dit gerecht past perfect bij een doordeweekse avond; het is eenvoudig te maken en zit vol met rijke smaken. De combinatie van knapperige groenten en zachte kippendij houdt het interessant en biedt een balans tussen fris en hartig.

Ingrediënten (voor 2 personen)

- 4 kippendijken
- 1 courgette
- 1 rode paprika
- 1 rode ui
- 2 teentjes knoflook
- Olijfolie
- 1 theelepel gerookt paprikapoeder
- 1 theelepel komijnpoeder
- Zout en peper
- 150 ml Griekse yoghurt
- 1 citroen

Zo pakken we het aan

1. Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius. Snijd de courgette, paprika en ui in gelijkmatige stukken, zodat ze mooi gelijkmatig garen.
2. Leg de kippendijken in een schaal en wrijf ze in met olijfolie, gerookt paprikapoeder, komijn, zout en peper. Dit geeft een heerlijke, aromatische geur.
3. Voeg de gesneden groenten toe aan de schaal en meng alles goed door elkaar, zodat de smaak van de kruiden zich vermengt met de groenten.
4. Verspreid de kip en groenten op een bakplaat en zet dit 30-35 minuten in de oven, totdat de kip goudbruin en gaar is, en de groenten lekker geroosterd zijn.
5. Meng ondertussen de Griekse yoghurt met het sap van de citroen en een snufje zout voor een frisse saus. Serveer het gerecht met een lepel van de yoghurtsaus eroverheen voor die lichte, romige touch.