1A+1B Vlees

Kiprollade met geroosterde groenten

Bereidingstijd
60 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 185 °C. Meng een halve eetlepel olijfolie met de helft van de fijngehakte knoflook en verse kruiden en wrijf de kiprollade hiermee in. Bestrooi met peper en zout. Verhit de roomboter in een pan en braad de kiprollade rondom goudbruin. Zet vervolgens voor circa 45 minuten in de voorverwarmde oven. Snijd ondertussen de groenten in grove stukken en leg samen met de overgebleven knoflook op een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel met de overige olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Zet na 20 minuten de bakplaat bij de kiprollade in de oven en laat nog 20-25 minuten mee roosteren. Schep de groenten regelmatig om. Laat de rollade vervolgens 10 minuten rusten in aluminiumfolie. Maak ondertussen de dressing door de magere kwark te mengen met de overgebleven verse kruiden, citroensap en peper en zout. Snijd de kiprollade in plakjes en serveer met de groenten en kruidige dip.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 g kiprollade
- [ ] 50 g venkel
- [ ] 50 g tomaat
- [ ] 25 g aubergine
- [ ] 25 g courgette
- [ ] 1 tl citroensap
- [ ] 2 el magere kwark
- [ ] 1 teentje knoflook
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] ½ el roomboter
- [ ] 2 takjes verse tijm
- [ ] 2 takjes verse rozemarijn
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**394 kcal**
Koolhydraten	**7 g**
Vet	**26 g**
Vezels	**2 g**
Eiwit	**29 g**