

DINNERLY



Kippendijen uit de oven met krieltjes en ovengroente



ca. 40min



2 personen

Jong en oud opgelet: vandaag presenteren we een heerlijk festijn met allerlei smaken en texturen, dat ook nog eens makkelijk te maken is! Van de malse kippendijen tot de wortel, van de broccoli tot de aardappeltjes – alles gaat vandaag de oven in. Om het helemaal af te maken bedruppel je het geheel met een bijzondere saus die alle smaken bij elkaar brengt.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje krieltjes
- 2 zakjes Griekse kruidenmix
- 4 kippendijen met bot en vel
- 1 wortel
- 1 grote broccoli
- 1 zakje kippenbouillonpoeder

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- ½el boter ²
- 2tl bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ³

KOOKGEREI

- oven met ovenschaal
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan
- garde

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

ALLERGENEN

Gluten (1), Melk (2), Zwaveldioxide en Sulfieten (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1147kcal, vet 73.3g, koolhydraten 58.0g, eiwit 61.3g



1. Aardappels voorbereiden

Verwarm de oven voor op 230°C (210°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Leg de **aardappels** in een ovenschaal en meng met 1el olijfolie, ¼ van de **kruidenmix** en een flinke snuf peper en zout.



2. Ingrediënten bakken

Meng ¾ van de **rest van de kruidenmix** met 1el olijfolie. Dep het **vlees** droog met keukenpapier, kruid het rondom met peper en zout en smeer in met de **kruidenolie**. Leg het **vlees** met de huidkant naar boven op de **aardappels** en bak het geheel 20min in de oven.



3. Groente voorbereiden

Schrob of schil de **wortel**, snij in de lengte in vieren en dan overdwars doormidden. Snij de **broccoli** in hapklare roosjes. Schil de **stronk** en snij deze in kleine blokjes. Hussel de **wortel** en **broccoli** om met 2el olijfolie en ¼-½ van het **bouillonpoeder**, en verdeel de **groente** gelijkmatig over een bakplaat met bakpapier.



4. Groente bakken

Schuif als het **vlees** en de **aardappels** 20min gebakken hebben de bakplaat met **groente** onderin de oven en bak 15-20min mee. Schep de **groente** na ca. 10min om. Neem als alles gaar is de **aardappels** en het **vlees** uit de ovenschaal. Meng 200-250ml water door het **braadsap** in de schaal en schraap evt. met een spatel over de bodem om stukjes los te maken.



5. Saus bereiden

Smelt op laag vuur ½el boter in een kleine kookpan. Roer 2tl bloem erdoor tot er een gladde massa ontstaat. Roer voorzichtig het **braadvocht** uit de ovenschaal erdoor, zonder dat er klontjes ontstaan. Breng aan de kook en kruid met een snuf peper en zout en 1tl balsamicoazijn. Verdeel de **aardappels**, de **groente** en het **vlees** over borden, bedruppel met de **saus** en serveer.



6. Sausboosters

Voor een nog intensere saus kun je in stap 5 ook wat overgebleven bouillonpoeder door de saus roeren. Laat het zout dan eerst achterwege en proef vlak voor het serveren of je nog een snufje zout wilt toevoegen.