MARLEY SPOON

Geroosterde kippenbout met paprikasaus

met krieltjes, olijven en salade

20-30min 2 personen

Vandaag presenteren we een mediterraans recept van een klasse apart: malse kippenbouten worden in de oven gebakken met heerlijke krieltjes, olijven, sinaasappelschijfjes en tijm. Een fantastische combinatie, zeker met de rijke paprikasaus met feta en pompoenpitten die er erbij serveert. Dat wordt lekker!

Wat je van ons krijgt

- 2 tenen knoflook
- 1 rode ui
- 1 onbehandelde sinaasappel
- 1 zakje krieltjes
- 1 zakje groene olijven
- 10g verse kruidenmix: platte peterselie & tijm
- 2 kippenbouten
- 1 paprika
- 25g pompoenpitten
- 100g feta [1]
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 100g mesclun met bloemen

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl mosterd [2]
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn [3]

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- grote koekenpan
- staafmixer met beker
- citruspers

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

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

Voedingswaarde per portie
calorieën 1185kcal, vet 80.5g, koolhydraten 59.3g, eiwit 52.0g

1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Pel de **knoflook** en snijd in dunne plakjes. Pel de **ui** en snijd in **partjes**. Halveer de **sinaasappel** en snijd **1 helft** in dunne schijven. Halveer de **andere helft** opnieuw en pers **1 kwart** uit. Schil de **laatst kwart** en snijd in kleine blokjes.

2. Roast voorbereiden

Doe de **krieltjes**, de **olijven**, de **helft van de ui**, de **helft van de knoflook** en de **helft van de takjes tijm** in een middelgrote ovenschaal. Meng goed met 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Leg de **sinaasappelschijfjes** erbovenop.

3. Kip en groente roosteren

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en kruid rondom met peper en zout. Leg bovenop de **krieltjes** in de ovenschaal. Leg de **rest van de tijm** op het vlees en bedruppel met 1el olijfolie. Rooster 35-40min in de oven.

4. Paprika blakeren

Snijd ondertussen de **paprika** in kwarten en verwijder de zaadlijsten. Verhit een grote, droge koekenpan op hoog vuur. Voeg de **paprika** toe en bak 5-6min, tot ie geblakerd is. Schep af en toe om. Haal uit de pan en doe in een hoge (maat)beker. Bedek de beker en laat de **paprika** ca. 5min stomen door de eigen hitte. De pan gebruiken we zo weer.

5. Saus maken

Zet het vuur middelhoog en verhit ½el olijfolie. Bak de **rest van de ui** en **knoflook** in 3-4min zacht. Voeg de **pompoenpitten** toe en bak 2-3min mee. Schep alles bij de **paprika** met de **feta** en **1tl bouillonpoeder**. Voeg 1el olijfolie, 1el balsamicoazijn en ½el water toe en pureer met een staafmixer tot een glad geheel. Proef en breng verder op smaak met peper en zout.

6. Salade maken

Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof. Klop een **dressing** van het **sinaasappelsap**, 1el olijfolie, 1el balsamicoazijn, 1tl mosterd en peper en zout naar smaak. Meng de **dressing** kort voor het serveren met de **sla**, de **peterselie** en de **sinaasappelblokjes**. Bestrijk de borden met de **paprikasaus** en leg de **geroosterde groente** en **kip** erop. Serveer met de **salade**.