



Geroosterde BBQ-kippenbout

met ovengroenten en yoghurt dip



30-40min



2 personen

Van dit gerecht raken we heel stiekem alvast een beetje in zomerse sferen. Dit vooral dankzij de malse kippenbouten. We roosteren ze weliswaar in de oven, maar met de rokerige barbecuesaus geven we ze toch een zomers smaakje. Zet een felle lamp op je gezicht tijdens het eten, doe je ogen dicht en de verwarming hoog en het is net echt.

Wat je van ons krijgt

- 2 kippenbouten
- 1 rode ui
- 1 rode paprika
- 1 courgette
- 500g vastkokende aardappels
- 15g verse kruidenmix: bieslook & rozemarijn
- 1 teen knoflook
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje BBQ-saus ^{9,10}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- bakplaat met bakpapier
- bakkwast

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

Allergenen

melk (7), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 799kcal, vet 42.8g, koolhydraten 60.0g, eiwit 45.6g



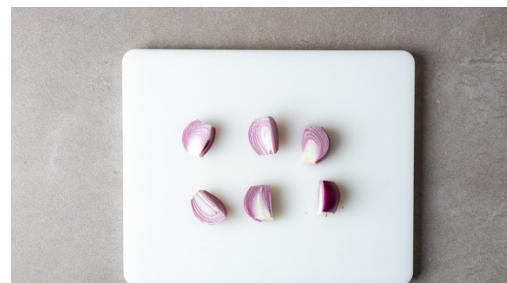
1. Kippenbouten roosteren

Verwarm de oven voor op 250°C (230°C hetelucht). Dep de **kippenbouten** droog en wrijf ze in met 1 el olijfolie, zout en peper. Leg de **kip** in een ovenschaal en rooster 30-35min in de oven, tot het **vlees** goudbruin en gaar is.



4. Groenten roosteren

Verdeel de **paprika**, **courgette**, **aardappels**, **ui** en **rozemarijn** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1 el olijfolie en een snuf zout en peper. Bak 15-20min in de oven, tot de **groenten** gaar zijn en beginnen te bruinen.



2. Ui snijden

Pel en snijd de **ui** in parten.



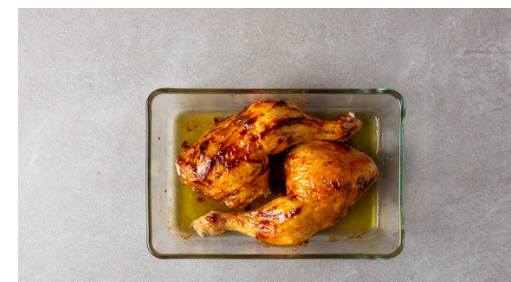
5. Dip maken

Snijd of knip de **bieslook** in ringetjes. Breng de **yoghurt** op smaak met zout en peper en meng met de **bieslook**. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn.



3. Groenten voorbereiden

Verwijder de **kern** en snijd de **paprika** in grove stukken. Snijd de **courgette** en de **aardappels** in schijven. Rits de **rozemarijn** van de **steeltjes** en hak grof.



6. Kip afmaken

Bestrijk de **kippenbouten** met de **BBQ-saus** en bak nog 2-3min in de oven, tot de **sous** wat gekaramelliseert is. Hussel de **ovengroenten** om met **knoflook** naar **smaak** en serveer met de **kippenbouten** en de **yoghurtdip**.