



Malse citroen-tijm kippendijen

met de allerlekkerste krieltjes



30-40min



2 personen

Het lieflijk groene tijm kent meer dan 100 verschillende varianten en het is een van onze favoriete evergreens in de testkeuken. De Grieken verbranden het aromatische kruid in heilige tempels en in de Middeleeuwen verstopte men het in de kussens om nachtmerries tegen te gaan. Een ding is zeker: samen met de frisse citroen maak je van de mals gebakken kippendijen een hemelse droom.

Wat je van ons krijgt

• 7

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- suiker
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- bakpapier
- bakplaat
- keukenrasp
- maatbeker
- middelgrote kookpan
- oven met grillfunctie
- staafmixer
- vergiet

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

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

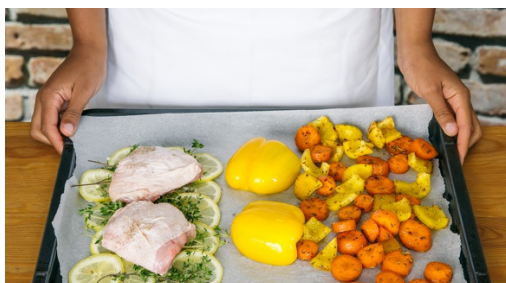
Voedingswaarde per portie

calorieën 680kcal, vet 20.8g, koolhydraten 67.7g, eiwit 42.7g



1. Krieltjes koken

Verwarm de oven voor op 200°C hetelucht/220°C. Was de **krieltjes** en snijd ze in 3cm grote stukken. Doe ze in een middelgrote kookpan met net genoeg water zodat de **krieltjes** 2cm onder water staan. Voeg een snuf zout toe, breng aan de kook en kook de **krieltjes** in 10min net gaar. Giet af.



4. Groenten roosteren

Leg dan de **gesneden wortel en paprika** op de bakplaat en leg de **2 paprikahelften** met de bolle kant omhoog. Bestrooi de **wortel en paprika** met de **Italiaanse kruidenmix** en een flinke snuf zout. Rooster 15-20min middenin in de oven.



2. Ingrediënten voorbereiden

Halveer intussen de **paprika's**, verwijder de zaden en zaadlijsten. Snijd **2 helften** in stukken van 3cm. Laat de **andere 2 helften** heel. Snijd de **wortels** schuin in 1cm brede plakjes. Snijd de **citroen** horizontaal in dunne schijfjes.



5. Aardappels kruiden

Pel intussen de **knoflook** en rasp de **kaas** en dan de **knoflook** boven de **krieltjes** fijn. Voeg het **gerookte paprikapoeder** en een snuf zout toe en hussel om. Neem na 15-20min de bakplaat met **groenten** uit de oven, haal de **paprikahelften** eraf en zet de grillfunctie van de oven aan. Rooster de **krieltjes** zo'n 5min mee totdat ze gaar zijn en de **kaas** crunchy is.



3. Bakplaat vullen

Beleg 1 bakplaat met bakpapier. Maak op een helft van de bakplaat rijtjes van **3-4 plakjes citroen** met **2 takjes tijm** bovenop en leg daar de **kippendijen** op. Bestrooi de **kip** met zout en peper.



6. Saus maken

Pureer de **paprikahelften** met wat zout, peper, 1el olijfolie, 1tl azijn en 1tl suiker in een hoge (maat)beker met een staafmixer tot een gladde **saus**. Check of de **kip** gaar is door met een mes het **vlees** bij het bot te controleren (dat mag niet meer roze zijn). Serveer de **kippendijen** met de **groenten**, **aardappels** en **saus**.