



Honing-mosterd drumsticks

met een winterse krieltjessalade



20-30min



2 personen

Ongetwijfeld vraag je je af wat deze malse kippenboutjes zo belachelijk goed laat smaken. Het is makkelijker dan je denkt: een marinade van honing, mosterd, een scheutje olijfolie, peper en zout versterkt de smaak. Daarna bak je de drumsticks knapperig in de oven. De lauwwarme krieltjessalade van appel, koolrabi en verse peterselie maken het af!

Wat je van ons krijgt

- Granny Smith appel
- verse peterselie
- bleekselderij ⁹
- Abraham's mosterd ¹⁰
- koolrabi
- honing
- krieltjes
- kipdrumsticks
- mayonaise ^{3,10}

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- aluminiumfolie
- koekenpan
- kookpan
- oven
- ovenschaal
- vergiet

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

Allergenen

eieren (3), selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 800kcal, vet 37.5g, koolhydraten 67.5g, eiwit 41.7g



1. Kip voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C hetelucht/240°C. Maak met een scherp mes 2-3 inkepingen tot op het bot van de **drumsticks**. Bekleed een ovenschaal met aluminiumfolie en leg de **drumsticks** erop. Bestrooi royaal met zout en peper en bak 10min in de oven.



4. Ingrediënten voorbereiden

Snijd ondertussen de **bleekselderij** in dunne schijfjes en hak de **peterselie** grof. Snijd de **appel** in kwarten, verwijder het klokhuis en snijd in 1cm grote blokjes. Meng de **bleekselderij**, **appel** en **helft van de peterselie** in een grote kom.



2. Krieltjes koken

Boen intussen de **krieltjes** schoon en snijd ze doormidden. Doe ze in een middelgrote kookpan, overgiet met water en voeg een flinke snuf zout toe. Breng aan de kook en kook in 8-10min gaar. Giet af en laat in een vergiet uitdampen en zet opzij.



5. Koolrabi bakken

Schil de **koolrabi**, snijd in 1cm dikke schijven en dan in 1cm grote blokjes. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **koolrabi** met 1el olijfolie en wat zout en peper 5-6min, totdat de **groente** iets zachter begint te worden.



3. Marinade maken

Meng intussen de **honing** met de **mosterd** en 1el olie, breng op smaak met peper en zout. Neem de **drumsticks** uit de oven en besprenkel met de **marinade**. Bak nog 15min in de oven totdat het **vlees** gaar en roze is.



6. Salade mengen

Meng intussen de **helft van de mayonaise** met 2el azijn en 1el olijfolie in een kommetje. Voeg de **mayo-dressing**, **krieltjes** en **koolrabi** aan de kom met **appel** toe. Breng op smaak met peper, zout en evt. meer **mayonaise** en roer goed door. Serveer de **winterse salade** en de **drumsticks** bestrooid met de **rest van de peterselie**.