



Special: comfortfood met een twist

fried chicken uit de oven met broccolisalade



40-50min



2 personen

Gefrituurde kip is natuurlijk altijd een feestje, maar niet fantastisch voor je eventuele goede voornemens. Wij ontwikkelden een lichtere versie, waarbij de kip wel dat heerlijk knapperige korstje krijgt, maar niet de hete olie in gaat. Je marineert de drumsticks in yoghurt en roostert ze in de oven. En de lauwwarme broccolisalade die je erbij serveert is minstens zo lekker.

Wat je van ons krijgt

- 1 kuipje Griekse yoghurt ⁷
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 4 drumsticks
- 1 pakje tarwebloem ¹
- 1 rode ui
- 1x broccoli
- 1 appel
- 25g gedroogde cranberry's
- 25g zonnebloempitten

Wat je thuis nodig hebt

- mosterd ¹⁰
- mayonaise ³
- honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn
- suiker

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- zeef of vergiet

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 856kcal, vet 51.1g, koolhydraten 48.1g, eiwit 45.6g



1. Kip voorbereiden

Verwarm de oven voor op 230°C (210°C hetelucht). Roer de **yoghurt** los met 1tl mosterd en de **Griekse kruidenmix** en breng op smaak met zout en peper. Dep de **kipdrumsticks** droog en meng ze met de **yoghurt**. Strooi de **bloem** in een diep bord. Haal de **drumsticks** door de **bloem** en leg ze op een bakplaat met bakpapier.



2. Drumsticks roosteren

Besprenkel de **drumsticks** met 2el olijfolie en schuif de bakplaat in de oven (het is niet erg als die nog niet op temperatuur is). Rooster 35-40min en besprenkel de **drumsticks** halverwege met meer olijfolie.



3. Ui inleggen

Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Meng met 2el azijn, 1/2tl suiker en 1el water en zet opzij.



4. Dressing kloppen

Klop een **dressing** van 1el mosterd, 1el mayonaise, 2el azijn, 1tl water en 1tl honing. Breng op smaak met zout en peper.



5. Broccoli garen

Breng genoeg gezouten water voor de **broccoli** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snijd de **broccoli** in roosjes, schil de stam en snijd 'm in blokjes. Voeg de **broccoli** toe zodra het water kookt en kook in 4-6min beetgaar. Snijd ondertussen de **appel** in blokjes.



6. Afmaken & serveren

Giet de **broccoli** af en meng met de **dressing**. Voeg de **appel**, **cranberry's** en **zonnebloempitten** toe en proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Serveer de **broccolisalade** met de **drumsticks** en garneer met de **ingelegde ui**.