



Geroosterde BBQ-kippenbout

met ovengroenten en yoghurt dip



30-40min



2 personen

De winter is nog lang niet afgelopen, maar wij willen alvast dat barbecue-gevoel. Daarom maken we vandaag malse kippenbouten, weliswaar geroosterd in de oven, maar door de rokerige barbecuesaus toch met een lekker zomers smaakje. Ga onder een felle lamp zitten met je bord en dan lijkt het net alsof de zon schijnt. Genieten!

Wat je van ons krijgt

- 2 kippenbouten
- 1 rode ui
- 1 rode paprika
- 1 courgette
- 1 netje vastkokende aardappels
- 15g verse kruidenmix: bieslook & rozemarijn
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 teen knoflook
- 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 779kcal, vet 42.8g, koolhydraten 55.9g, eiwit 45.1g



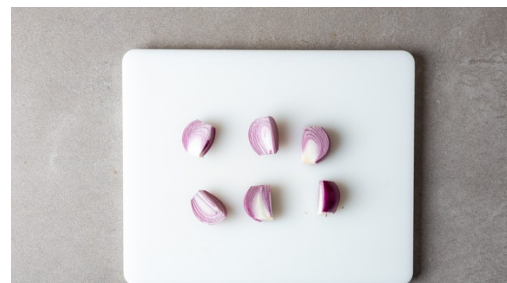
1. Kippenbouten roosteren

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.



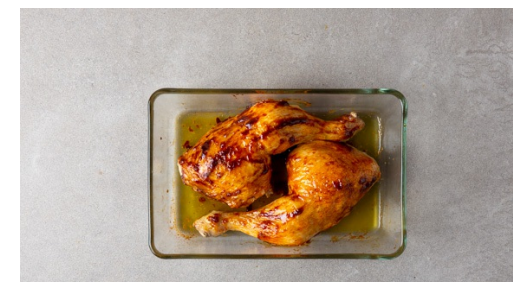
5. Dip maken

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**.