



Shoarmakippendijen uit de oven

met savooiekool, boterbonen en tahinyoghurt



ca. 50min



2 personen

Wij houden van kippendijen met bot, want die zijn extra sappig en smaakvol. Je gaart ze vandaag in de oven, met boterbonen en shoarmakruiden. Je legt er ook een citroen bij, zodat die extra veel smaak krijgt. Je serveert alles met gebakken wortel en savooiekool en een snelle saus van yoghurt, knoflook en tahin.

Wat je van ons krijgt

- 2 tenen knoflook
- 1 zakje shoarmakruiden
- 2 kippendijen met bot en vel
- 1 citroen
- 2 wortels
- 1 blik boterbonen
- 1 savooiekool
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 50g tahin ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- peper en zout

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- zeef of vergiet

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

Kooktip

Verwarm harde boter kort in de magnetron.

Allergenen

melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

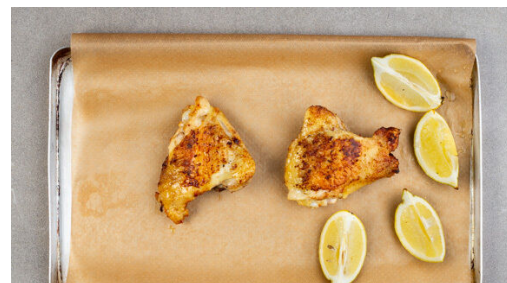
Voedingswaarde per portie

calorieën 898kcal, vet 57.5g, koolhydraten 42.7g, eiwit 47.1g



1. Kip voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Pel en hak **1 teen knoflook** fijn. Meng de **helft van de gehakte knoflook** en de **shoarmakruiden** met 2el zachte boter, 1/2tl zout en een snuf peper. Dep de **kippendijen** droog, verdeel ze over een bakplaat met bakpapier en wrijf ze rondom in met de **gekruidde boter**. Verdeel ook wat boter onder het **vel**.



2. Kip roosteren

Rooster de **kippendijen** met de huidkant naar beneden ca. 5min in de oven. Snijd de **citroen** in 4 parten. Leg de **citroen** na ca. 5min bij de **kip** op de bakplaat. Rooster het geheel nog ca. 15min, tot de **kip** goudbruin en gaar is. Keer de **kip** na ca. 5min om.



3. Boterbonen toevoegen

Pel en snijd de **2e knoflookteen** in dunne plakjes. Schil of schrob de **wortels** en snijd ze ook in dunne plakjes. Giet de **bonen** af in een zeef en spoel ze af. Verdeel de **bonen** over de bakplaat wanneer je 'm uit de oven haalt om de **kip** om te draaien. Bestrooi met een snuf zout en rooster het geheel nog ca. 10min.



4. Wortel garen

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el boter. Voeg de **wortel** en 1/2tl zout toe en bak 4-5min. Voeg dan de **knoflookplakjes** toe en bak nog 2-3min, tot de **wortel** gaar is.



5. Savooiekool toevoegen

Verwijder de stronk en snijd de **savooiekool** in repen. Voeg toe aan de koekenpan, bestrooi met een flinke snuf zout en bak in 8-10min zacht. Besprenkel met het **sap** van **1-2 partjes geroosterde citroen** en proef of je nog zout en peper wil toevoegen.



6. Tahinyoghurt maken

Roer de **yoghurt** los met de **helft van de tahin** en de **rest van de gehakte knoflook**. Breng op smaak met zout. Schep de **kip** en **bonen** om op de bakplaat en verdeel met de **wortel** en **kool** over de borden. Bedruppel met de **tahinyoghurt** en serveer met de **rest van de geroosterde citroen**.