



Kippendijen alla diavola

met witte bonen en gerookte amandelen



40-50min



2 personen

Comfortfood dat ook nog laag in koolhydraten is. Daar zeggen we geen nee tegen. Deze kippendijen alla diavola voldoen aan alle eisen en het is ook nog eens lekker weinig werk. Je gaart de pittig gemarineerde kippendijen in de oven met een deel van de groenten voor de salade. Terwijl dat staat te roosteren, maak jij de rest van de salade. Dan is het alleen nog een kwestie van alles door elkaar husselen en op een bord leggen.

Wat je van ons krijgt

- 1 citroen
- 2 tenen knoflook
- 2 uien
- 2 zakjes paprikapoeder
- 1 zakje chilivlokken
- 2 kippendijen met bot en vel
- 1 blik cannellini-bonen
- 2 tomaten
- 1 minikomkommer
- 50g gerookte amandelen ¹⁵
- 50g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el mosterd ¹⁰
- 1 el honing
- peper en zout
- 30ml olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- zeef

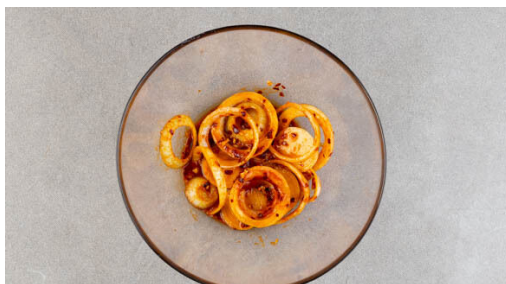
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

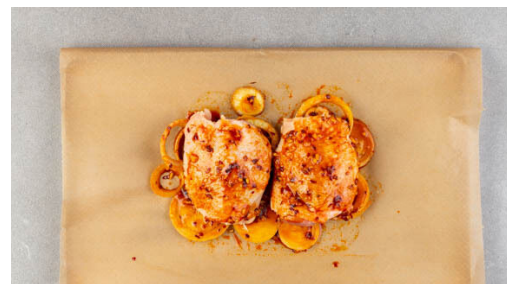
Voedingswaarde per portie

calorieën 868kcal, vet 54.3g, koolhydraten 45.3g, eiwit 50.0g



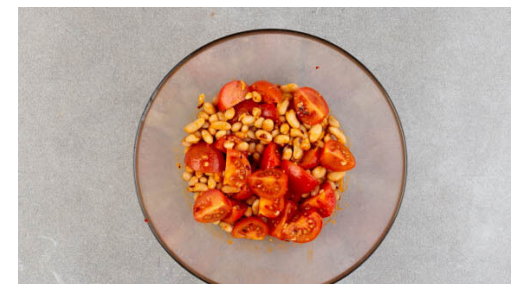
1. Ui kruiden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Pers de **citroen** uit. Pel en hak de **knoflook** grof. Pel en snijd de **uien** in ringen van ca. 1cm dik. Doe de **knoflook** in een kom en meng met het **paprikapoeder**, de **helft van de chilivlokken**, 2el olijfolie, **1el citroensap**, 1el mosterd, 1el honing en 1/2tl zout. Voeg de **uieren** toe en hussel om.



2. Kippendijen roosteren

Dep de **kippendijen** droog, voeg ze toe aan de kom en meng alles goed. Verdeel de **uieren** over een bakplaat met bakpapier en leg de **kippendijen** er bovenop met het **vel** naar boven. Rooster het geheel ca. 20min in de oven. Bewaar de kom met de **achtergebleven marinade**.



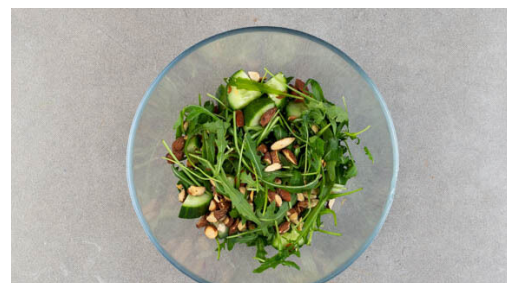
3. Groenten kruiden

Giet de **bonen** af in een zeef en spoel ze om. Snijd de **tomaten** in vieren. Voeg de **bonen** en **tomaten** toe aan de kom met **marinade** en hussel om.



4. Groenten toevoegen

Haal na ca. 20min de bakplaat uit de oven en hussel de **uieren** om met de **tomaat** en **bonen**. Doe terug in de oven en rooster nog 10-15min, tot de **kip** goudbruin en gaar is. Neem de bakplaat uit de oven, haal de **kip** eraf en laat het **vlees** ca. 5min rusten.



5. Salade voorbereiden

Snijd de **komkommer** in de lengte in vieren en dan in blokjes. Hak de **gerookte amandelen** grof en meng ze met de **komkommer** en de **rucola**.



6. Salade afmaken

Voeg de **bonen**, **tomaat** en **uieren** met de **braadsappen** toe aan de **salade** en hussel om. Breng verder op smaak met de **rest van het citroensap** en proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Verdeel de **salade** over de borden en serveer de **kippendijen** er bovenop.