



Geroosterde kippendijen in mosterdmarinade

met zoete aardappel en broccoli



30-40min



2 personen

Wist je dat het heel lekker is om kip in iets zuurs te marineren? De kip wordt dan extra mals en smakelijk. Dat marineren kan op een heleboel verschillende manieren, maar vandaag gaan we voor een snelle variant. Je besmeert de kippendijen lekker dik met een mengsel van mosterd en crème fraîche en daarna gaan ze de oven in. Je roostert er broccoli en zoete aardappel bij en serveert het geheel met een smakelijke peterseliedip.

Wat je van ons krijgt

- 1 citroen
- 1 teen knoflook
- 1 kuipje crème fraîche⁷
- 1 kuipje grove mosterd¹⁰
- 2 kippendijen met bot en vel
- 2 zoete aardappels
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 1 grote broccoli
- 10g verse kruidenmix: dille & platte peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 45ml olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- bakplaat met bakpapier
- keukenrasp

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

Allergenen

melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 918kcal, vet 62.6g, koolhydraten 47.4g, eiwit 37.9g



1. Mosterdmarinade maken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Pel en rasp de **knoflook** fijn. Meng **2/3e van de crème fraîche** met de **citroenrasp, knoflook, mosterd, 2el citroensap**, 1/2tl zout en een snuf peper.



4. Broccoli kruiden

Snijd de **broccoli** in roosjes en meng ze met 1el olijfolie, de **rest van de Italiaanse kruiden** en een snuf zout en peper.



2. Kippendijen roosteren

Dep de **kippendijen** droog en leg ze met de huidkant naar boven in een ovenschaal. Verdeel de **mosterdmarinade** over de **kip** en bedruppel met 2el olijfolie. Rooster de **kip** 25-30min bovenin de oven.



5. Groenten garen

Neem de **zoete aardappel** na ca. 10min uit de oven, voeg de **broccoli** toe en rooster het geheel nog 12-15min.



3. Zoete aardappel snijden

Snijd de **zoete aardappels incl. schil** in dunne plakken en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1el olijfolie, de **helft van de Italiaanse kruiden**, 2 snuffjes zout en een snuf peper. Bak de **zoete aardappel** onder de **kip** in de oven in 22-25min goudbruin en gaar.



6. Dip maken

Zet in de laatste 5min gaartijd van de **kip** de grillstand aan. Hak de **peterselie en dille incl. steeltjes** fijn. Meng **1el peterselie** met de **rest van de crème fraîche** en een snuf zout en peper. Serveer de **kip** met de **ovengroenten** en de **dip** en bestrooi met de **dille** en de **rest van de peterselie**.