



Drumsticks met citroen en oregano

met Griekse salade en paprika-fetadip



ca. 30min



2 personen

Dit koolhydraatarme gerecht is perfect voor iedereen die zich wil verliezen in Griekse sferen. De kipdrumsticks worden gekruid met citroen en oregano en bij een Griekse maaltijd mag een Griekse salade natuurlijk niet ontbreken. Om het net een beetje specialer te maken, serveer je de feta niet in blokjes door de salade, maar als dip, gepureerd met paprika. Dat betekent nóg meer groente en een saus om je vingers bij af te likken

Wat je van ons krijgt

- 1 citroen
- 4 drumsticks
- 1 zakje gedroogde oregano
- 1 rode paprika
- 1 rode ui
- 1 minikomkommer
- 3 tomaten
- 1 zakje zwarte olijven
- 100g feta ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- staafmixer met beker

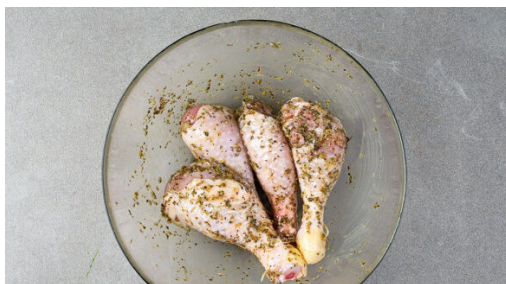
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 732kcal, vet 53.6g, koolhydraten 23.6g, eiwit 41.8g



1. Kip marineren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Pers de **citroen** uit. Meng **2el citroensap** met 2el olijfolie, de **helft van de oregano** en een flinke snuf zout en peper. Schep de **drumsticks** om met de **marinade** en zet opzij.



2. Paprika snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes.



3. Kip braden

Verdeel de **kip** en **paprika** over een bakplaat met bakpapier. Rooster 20-25min in de oven tot de **kip** goudbruin en gaar is en de **paprika** begint te schroeien. Keer de **drumsticks** halverwege om.



4. Groenten snijden

Pel en halveer de **ui**. Snijd **1 helft** in dunne reepjes en hak de **andere helft** fijn. Snijd de **komkommer** in de lengte in vieren en dan in blokjes. Snijd de **tomaten** in dunne partjes en hak de **olijven** grof.



5. Salade afmaken

Meng de **uierenreepjes**, **komkommer**, **tomaat** en **olijven** met 1el olijfolie en **1el citroensap**. Breng de **salade** op smaak met zout en peper.



6. Dip maken

Verkruimel de **feta** boven een hoge (maat)beker en voeg ook de **geroosterde paprika** en de **fijnggehakte ui** toe. Pureer glad en breng de **dip** op smaak met zout en peper. Serveer de **drumsticks** met de **salade** en de **fetadip**.