



Mediterrane drumsticks

met geroosterde paprika, feta en couscous



30-40min



2 personen

Kip uit de oven is eigenlijk altijd een hit. Want wie houdt er nu niet van mals en sappig vlees met een krokante korst? Vandaag geven we er een mediterrane draai aan en bak je de kip in de oven met oregano-citroenolie samen met paprika en kerstomaatjes. En als laatste smelt je er feta overheen. Je serveert het op luchtige couscous.

Wat je van ons krijgt

- 1 gele paprika
- 2 tenen knoflook
- 1 citroen
- 1 bosui
- 1 zakje gedroogde oregano
- 1 zakje gyroskruiden
- 4 drumsticks
- 250g cherrytomaten
- 150g couscous¹
- 50g feta⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- maatbeker
- keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 790kcal, vet 32.4g, koolhydraten 74.7g, eiwit 52.9g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Verwijder de kern en snijd de **paprika** in stukken. Pel en hak de **knoflook** grof. Rasp de **citroenschil** fijn. Leg het **groene deel** van de **bosui** opzij en snijd het **witte deel** in stukjes.



2. Kruidenolie maken

Meng de **knoflook**, de **citroenrasp** en de **oregano** met de **helft van de gyroskruiden**, 2el olijfolie en 1tl zout en peper.



3. Kip bakken

Dep de **kipdrumsticks** droog en wrijf ze in met een snuf zout en peper. Leg ze op een bakplaat met bakpapier en bak ca. 10min in de oven. Leg dan de **paprika**, de **witte delen** van de **bosui** en de **tomaten** op de bakplaat. Meng de **groenten** en de **kip** goed met de **kruidenolie** en bak nog ca. 20min, tot de **groenten** goudbruin zijn en de **kip** gaar is.



4. Couscous garen

Breng 300ml water aan de kook in een kleine kookpan. Neem de pan van het vuur en roer de **couscous** en de **rest van de gyroskruiden** door het gekookte water. Leg een deksel op de pan en laat 8-10min garen.



5. Feta meebakken

Verkruimel de **feta**. Bestrooi na 20min baktijd de **groenten** en de **kip** met de **feta**. Bak ca. 5min mee. Snijd het **groene deel** van de **bosui** in dunne ringen. Halveer de **citroen**, pers **een helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes.



6. Couscous afmaken

Roer de **couscous** los met een vork en breng op smaak naar wens met het **citroensap** en zout en peper. Verdeel de **kip** en de **groenten met feta** over de **couscous**, bestrooi met de **groene bosuiringetjes** en geef de **citroenpartjes** erbij.