



Kippenbouten met pompoenpittencrust

met geroosterde groenten en gemengde salade



30-40min



2 personen

Vandaag tover je weer een kleurrijke maaltijd tevoorschijn. Met de kleuren oranje, rood en goud van de in de oven gestoofde wortels, paprika's en zoete aardappels. En fris groen van de knapperige gemengde salade. Maar de echte showstopper van vandaag zijn de kippenbouten - dit keer gemarineerd in gekruide ahornsiroop en in een krokant jasje van pompoenpitten. Heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 kuipje ahornsiroop
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 2 kippenbouten
- 25g pompoenpitten
- 2 zoete aardappels
- 1 paprika
- 1 wortel
- 1 bosui
- 100g mesclun

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl mosterd ¹⁰
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- keukenrasp

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

Allergenen

mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

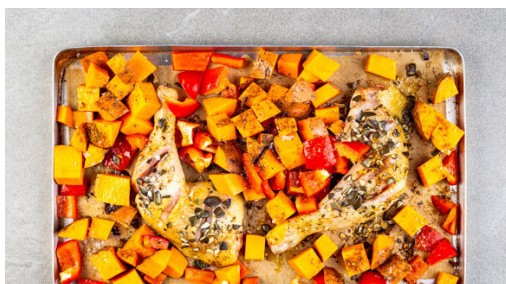
Voedingswaarde per portie

calorieën 792kcal, vet 44.5g, koolhydraten 49.1g, eiwit 42.9g



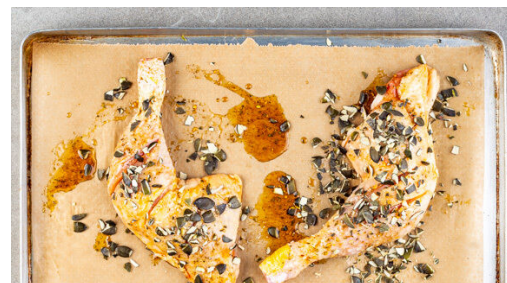
1. Kip marineren

Verwarm de oven voor op 230°C (210°C hetelucht). Meng de **ahornsiroop** met de **helft van de kruidenmix**, 1tl olijfolie en een snuf zout. Dep de **kippenbouten** droog en snijd ze 2-3 keer tot op het bot in. Wrijf ze in met de **marinade**.



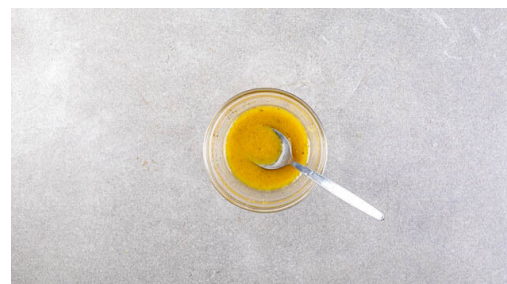
4. Groente meebakken

Meng de **groente** met de **rest van de kruidenmix**, 1tl olijfolie en een snuf peper en zout. Verdeel de **groente** na 15min baktijd over de bakplaat met de **kip** en rooster nog 15-20min, tot de **kip** gaar is en de **groente** zacht zijn.



2. Kip bakken

Hak de **pompoenpitten** fijn, verdeel ze over een bord en rol de **kippenbouten** erdoor. Druk de **pompoenpitten** goed aan. Leg de **kip** op een bakplaat met bakpapier en bak ca. 15min onderin de oven.



5. Dressing maken

Klop een **dressing** van 1el olijfolie, 2tl azijn, 1tl mosterd en 2el water. Breng op smaak met peper en zout.



3. Groente snijden

Snijd de **zoete aardappels incl. schil** in blokjes. Verwijder de zaadlijsten en snijd de **paprika** ook in blokjes.



6. Salade maken

Schrob of schil de **wortel** en rasp grof. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Meng de **wortel** en **bosui** vlak voor het serveren met de **mesclun** en de **dressing**. Serveer de **kippenbouten** met de **ovengroente** en de **salade**.