



XXL: Kippendijen op bonte bonenstoof

met verse kruiden, feta en geroosterd brood



ca. 45min



2 personen

Vandaag doen we het lekker XXL! Want of je nou met de hele familie aan tafel gaat, of een etentje hebt gepland met vrienden, of gewoon een paar dagen vooruit wilt koken voor jezelf - onze dubbele portie maakt het mogelijk. Eén keer koken, twee keer genieten: eenvoudig, praktisch, heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 4 kippendijen met bot en vel
- 1 zakje knoflook-kruidentmix
- 1 blik boterbonen
- 2 preien
- 1 courgette
- 1 teen knoflook
- 2 baguettes¹
- 100g feta⁷
- 10g verse kruidenmix: dille & munt
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 200g voorgesneden sperziebonen

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote kookpan met deksel
- maatbeker
- zeef

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

Kooktip

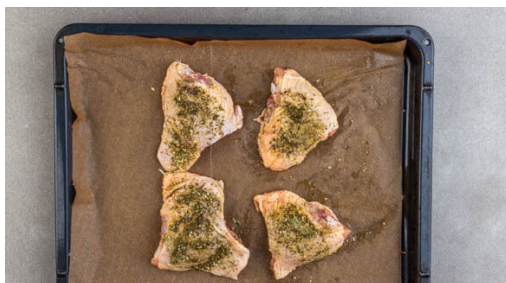
Met dit recept maak je 4 porties.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 716kcal, vet 38.8g, koolhydraten 52.2g, eiwit 39.3g



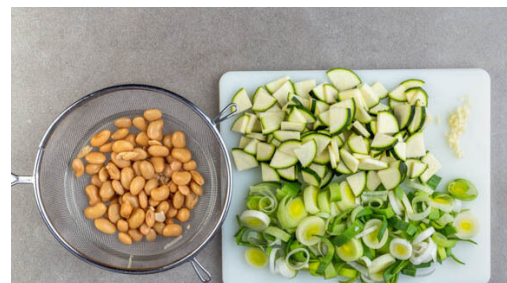
1. Vlees voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Dep het **vlees** droog en leg het met de huidzijde naar boven op een bakplaat met bakpapier. Bedruppel met 2el olijfolie en bestrooi met de **knoflook-kruidentmix** en een flinke snuf peper en zout. Draai het **vlees** om en bak met de huidzijde naar onder ca. 15min in de oven.



4. Brood roosteren

Keer het **vlees** om. Haal de **broodjeshelften** met de snijzijde door de vrijgekomen **braadsappen** en leg ze met de snijzijde naar boven op de bakplaat. Bak het **vlees** met het **brood** nog 4-5min, tot de **broodjes** licht krokant zijn. Neem de **broodjes** uit de oven en bak het **vlees** nog ca. 10min, tot het mooi gebruind en gaar is.



2. Groente snijden

Spoel de **witte bonen** in een zeef met koud water en laat uitlekken. Snijd de **preien** in dunne ringen. Snijd de **courgette** in de lengte in vieren en in dunne plakjes. Pel de **knoflook** en snijd fijn.



5. Stoof opzetten

Verhit een grote kookpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie. Bak de **knoflook** en de **prei** met de **Italiaanse kruidenmix** ca. 2min. Voeg 400-500ml water toe, roer het **bouillonpoeder** erdoor en doe de **witte bonen** en de **sperziebonen** in de pan. Breng aan de kook, leg een deksel op de pan en laat ca. 5min sudderen. Voeg de **courgette** toe en laat nog ca. 5min sudderen.



3. Toppings voorbereiden

Snijd het **brood** in de lengte doormidden. Verkrumel de **feta**. Pluk de **muntblaadjes** en snijd ze fijn. Hak de **dille incl. steeltjes** fijn.



6. Stoof afmaken

Neem het deksel van de pan en laat de **stoof** nog 2-3min sudderen, tot de **groenten** gaar zijn. Neem de pan van het vuur, voeg 1el azijn toe en breng op smaak met peper en zout. Serveer het **vlees** met de **stoof**, bestrooi naar smaak met (versgemalen) peper en top met de **feta** en de **verse kruiden**. Snijd de **broodjes** evt. in plakken en geef erbij.