



## Low carb: Jerk chicken van kippendijen

met geroosterde groente en korianderdressing



ca. 40min



2 personen

In de Caribische keuken wordt veel vlees jerk-stijl geroosterd. Dat betekent zo veel als dat je het vlees van tevoren inwrijft met een marinade van veel verschillende specerijen. We doen dat vandaag met malse kippendijen. En je gebruikt een deel van de marinade om groente en linzen mee op smaak te brengen. Het geheel gaat de oven in en jij hoeft er alleen nog maar een smakelijke korianderdressing bij te kloppen.



## Wat je van ons krijgt

- 1 zakje ras el hanout
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 2 kippendijen met bot en vel
- 1 paprika
- 2 courgettes
- 1 rode ui
- 1 blik linzen
- 1 chilipeper
- 1 onbehandelde sinaasappel
- 10g verse koriander

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

## Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- keukenrasp
- citrusspers
- zeef

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

### Kooktip

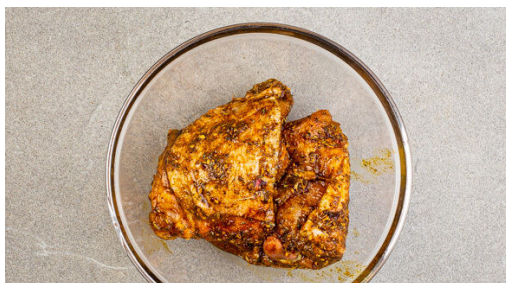
Verwijder de zaadlijsten uit de chilipeper als je niet zo van pittig houdt. Gebruik eerst de helft van de chilipeper en voeg naar smaak meer toe.

### Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 641kcal, vet 35.9g, koolhydraten 44.0g, eiwit 37.2g



### 1. Kip inwrijven

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Maak een **marinade** van de **ras el hanout**, de **Griekse kruidenmix**, ½tl zout, een flinke snuf peper en 1el olijfolie. Dep de **kippendijen** droog en wrijf ze in met de **marinade**.



### 2. Kip roosteren

Verdeel de **kippendijen** over een bakplaat met bakpapier. Bewaar de **achtergebleven marinade**. Schuif de bakplaat in de oven (het is niet erg als die nog niet op temperatuur is) en rooster 10-15min, tot het **vel** begint te bruinen.



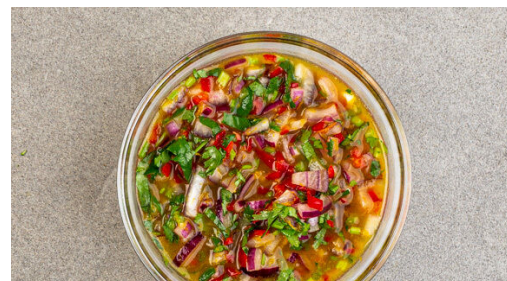
### 3. Groente voorbereiden

Snijd de **paprika** in achten en verwijder de kern. Snijd de **courgettes** in schuine plakken. Halveer en pel de **ui**. Snijd **1 helft** in vieren, leg de **andere helft** apart. Giet de **linzen** af in een zeef en spoel ze om. Meng de **paprika**, **courgette**, **uienpartjes** en **linzen** met de **achtergebleven marinade**.



### 4. Groente roosteren

Voeg de **groente** na 10-15min gaartijd toe aan de bakplaat. Rooster nog eens 15-20min, tot de **groente** beginnen te bruinen en de **kip** gaar is.



### 5. Dressing schudden

Hak de **rest van de ui** fijn. Snijd de **chilipeper** in de lengte doormidden en hak fijn (**zie tip, links**). Rasp de **sinaasappelschil** fijn en pers de **sinaasappel** uit. Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Doe **alle ingrediënten** en de **helft van de koriander**, 1el olijfolie en 1tl azijn in een pot met deksel en schud goed. Breng de **dressing** op smaak met peper en zout.



### 6. Afmaken & serveren

Verdeel de **kip** en de **geroosterde groenten** over de borden en besprenkel met de **dressing**. Bestrooi met de **rest van de koriander** en serveer.