



Special: Kippendijen op venkelstoof

met sinaasappel en ovenaardappels



ca. 1u



2 personen

De feestdagen komen langzaam maar zeker dichterbij. En om alvast in de stemming te komen, serveer je vandaag een heerlijke groentestoof met kippendijen. Deze elegante ovenschotel staat iets langer te garen, maar ondertussen kun jij mooi een fles van het een of ander opentrekken. Op het laatst maak je nog een mooie jus van de braadsappen en dan kun je aan tafel.

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 venkel
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 zakje groene olijven
- 5g verse rozemarijn
- 1 onbehandelde citroen
- 1 onbehandelde sinaasappel
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 2 kippendijen met bot en vel
- 1 zakje vastkokende aardappels

Wat je thuis nodig hebt

- 2el bloem ¹
- 1el boter ⁷
- plantaardige olie
- peper en zout

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- maatbeker
- garde
- citrusspers
- zeef

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 810kcal, vet 45.0g, koolhydraten 68.0g, eiwit 33.3g



1. Ingrediënten snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm in schuine plakken van ca. 2cm dik. Snijd de **venkel** in de lengte doormidden en dan in lange plakken van ca. 2cm dik. Verwijder de **stronk**. Halveer, pel en snijd de **ui** in partjes. Pel en snijd de **knoflook** grof. Hak de **olijven** grof, rits de **rozemarijn** van de takjes en hak ook grof.



4. Kip en groenten garen

Leg de **kip** met de **huidkant** naar boven op de **groenten** in de ovenschaal. Maak de koekenpan nog niet schoon. Snijd 1el koude boter in kleine blokjes en verdeel over de ovenschaal. Bestrooi het geheel met peper en zout en rooster dan 40-45min in de oven. Bedruip de **kip** halverwege met de **braadsappen** in de ovenschaal. Dek af met aluminiumfolie als alles te snel bruin wordt.



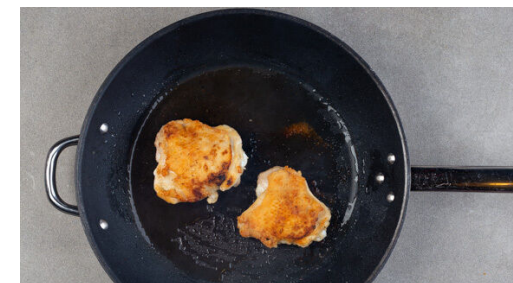
2. Ingrediënten voorbereiden

Pers **1 citroenhelft** uit. Pers **1 sinaasappelhelft** uit en snijd de **andere helft** in schijven. Los het **bouillonpoeder** op in 150ml heet water. Doe de **groenten, ui, knoflook, olijven, rozemarijn**, het **citroenen sinaasappelsap**, de **sinaasappelschijven** en de **bouillon** in een grote ovenschaal.



5. Aardappels roosteren

Snijd de **aardappels incl. schil** in parten en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1el plantaardige olie en een flinke snuf peper en zout. Schuif de bakplaat bovenin de oven. Rooster de **aardappels** in 22-25min goudbruin en knapperig.



3. Kip aanbraden

Dep de **kippendijen** droog en wrijf ze in met een ½tl peper, een ½tl zout en 1el bloem. Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie op hoog vuur. Laat de olie goed heet worden en voeg dan de **kip** toe. Braad het **vlees** in 1-2min per kant goudbruin.



6. Jus maken

Neem de **kip** uit de ovenschaal en houd warm. Giet de **groenten** af, maar vang de **kookvloeistof** op. Meng **2el kookvloeistof** met 1el bloem en schenk de **rest van de kookvloeistof** in de gebruikte koekenpan. Roer het **bloempapje** erdoor en laat de **jus** op hoog vuur 2-3min inkoken. Serveer de **kip**, de **aardappels** en de **groenten** met de **jus**.