



Low carb: Geroosterde Spaanse kippendijen

op lauwwarme boterbonensalade



40-50min



2 personen

Vandaag beperk je de afwas tot een minimum. Het enige dat je nodig hebt is een ovenschaal en een mengkom. Je roostert de malse kippendijen in de oven, in een Spaans geïnspireerde marinade. Halverwege voeg je de boterbonen toe en dan hoef je alleen nog wat babyromana te snijden. Je mengt de groenten met de sla voor een lauwwarme salade, de kip gaat er bovenop en je bestrooit alles tot slot met gerookte amandelen. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 1 paprika
- 1 zakje paprikapoeder
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 2 kippendijen met bot en vel
- 1 blik biologische boterbonen
- 25g gerookte amandelen ¹⁵
- 2 kropjes babyromanasla

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- zeef

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

Allergenen

selderij (9), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 691kcal, vet 41.6g, koolhydraten 34.4g, eiwit 40.1g



1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Pel en snijd de **knoflook** fijn. Snijd de **bleekselderij** in dunne schijfjes. Snijd de **paprika** in achten en verwijder de zaadlijsten.



4. Ingrediënten voorbereiden

Giet de **bonen** af in een zeef en spoel ze om met koud water. Hak de **gerookte amandelen** grof.



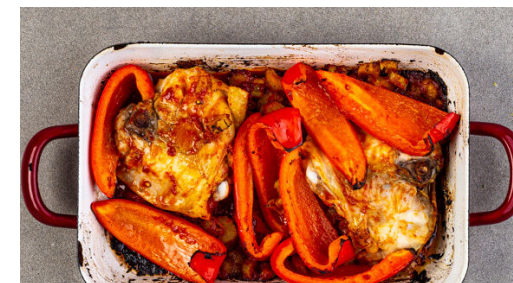
2. Marinade mengen

Doe het **paprikapoeder**, de **knoflook** en de **helft van de tomatenpuree** in een grote ovenschaal en meng met 2el olijfolie, 2el azijn, ½tl zout en een snuf suiker en peper. De rest van de tomatenpuree kan je in een ander gerecht gebruiken.



5. Bonen toevoegen

Draai de **kippendijen** na ca. 15min om, voeg de **bonen** toe aan de ovenschaal en meng goed. Bestrooi evt. met een snuf peper en zout. Rooster het geheel nog ca. 15min in de oven, tot de **kip** goudbruin en gaar is.



3. Vlees roosteren

Dep de **kippendijen** droog, voeg ze met de **paprika** en **bleekselderij** toe aan de ovenschaal en meng alles goed. Zorg dat de **kip** met het **vel** naar beneden ligt en rooster het geheel ca. 15min in de oven.



6. Salade maken

Snijd de **romanasla** in brede repen. Meng de **sla** met de **bonen**, **bleekselderij** en **paprika** uit de ovenschaal. Verdeel de **salade** over de borden en bedruppel evt. met wat olijfolie. Serveer de **kippendijen** bovenop de **salade** en bestrooi alles met de **gerookte amandelen**.