



Low carb: Kippenbout met rozemarijn

met geroosterde knolgroenten en peterselie



30-40min



2 personen

Koolhydraatarm hoeft niet saai en vreugdeloos te zijn. Neem bijvoorbeeld deze kippenbouten. Je stop wat rozemarijn onder de huid en dan rooster je ze samen met een flinke hoeveelheid pompoen en knolselderij in de oven. De rode ui zorgt voor extra smaak en terwijl alles in de oven staat hoef jij alleen nog maar wat peterselie fijn te hakken.

Wat je van ons krijgt

- 1 kleine biologische hokkaidopompoen
- 1 kleine knolselderij ⁹
- 2 rode uien
- 10g verse kruidenmix: platte peterselie & rozemarijn
- 2 kippenbouten
- 1 zakje cajunkruiden

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- dunschiller

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

Kooktip

Snijd de kip in met een scherp mes om de garing te controleren. Als de braadsappen doorzichtig zijn, is de kip gaar.

Allergenen

selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 692kcal, vet 41.1g, koolhydraten 34.3g, eiwit 41.0g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **pompoen** doormidden, verwijder de zaden en pitten en snijd in ca. 2cm grote blokjes. Schil de **knolselderij** en snijd in even grote blokjes.



4. Groenten en kip roosteren

Verdeel de **pompoen**, **knolselderij** en **ui** over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1el olijfolie en de **cajunkruiden**. Leg de **kippenbouten** op de **groenten** en rooster het geheel in 25-30min goudbruin en gaar (**zie tip, links**).



2. Ui snijden

Pel en snijd de **uien** in dunne partjes.



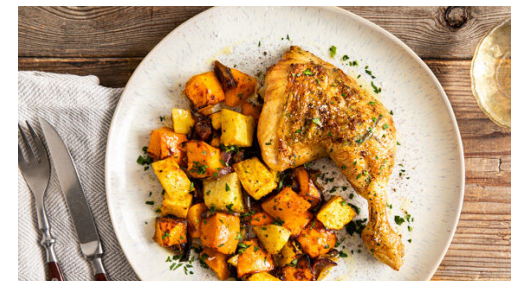
5. Peterselie hakken

Hak ondertussen de **peterselie incl. steeltjes** fijn.



3. Kip voorbereiden

Rits de **rozemarijn** van de takjes. Dep de **kippenbouten** droog en stop de **rozemarijnnaaldjes** onder de huid. Wrijf de **kippenbouten** in met peper en zout en 1el olijfolie.



6. Afmaken en serveren

Verdeel de **kippenbouten** en **geroosterde groenten** over de borden en bestrooi met de **peterselie**.