



Fried chicken drumsticks uit de oven

met broccoli en ingelegde ui



40-50min



2 personen

Gefrituurde kip is natuurlijk altijd een feestje, maar niet per se fantastisch voor je eventuele goede voornemens. Wij ontwikkelden een lichtere versie, waarbij de kip een heerlijk knapperig korstje krijgt, zonder de hete olie in te gaan. Je marineert de drumsticks in yoghurt en roostert ze in de oven. De lauwarme broccolisalade met appels, fruitige cranberries en ingelegde ui is minstens net zo lekker.

Wat je van ons krijgt

- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 4 drumsticks
- 150g tarwebloem ¹
- 1 rode ui
- 1 grote broccoli
- 1 appel
- 25g gedroogde cranberry's
- 25g zonnebloempitten

Wat je thuis nodig hebt

- 1½el mosterd ¹⁰
- 1el mayonaise ³
- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 830kcal, vet 47.7g, koolhydraten 48.6g, eiwit 46.2g



1. Kip voorbereiden

Verwarm de oven voor op 230°C (210°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Roer de **yoghurt** los met 1tl mosterd en de **kruidenmix**. Breng op smaak met peper en zout. Dep de **drumsticks** droog en meng ze met de **yoghurt**. Strooi de **bloem** in een diep bord. Haal de **drumsticks** door de **bloem** en leg ze op een bakplaat met bakpapier.



2. Drumsticks roosteren

Besprenkel de **drumsticks** met 2el olijfolie en schuif de bakplaat in de oven (het is niet erg als de oven nog niet op temperatuur is). Rooster 35-40min en besprenkel de **drumsticks** halverwege met meer olijfolie.



3. Ui inleggen

Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Meng met 2el azijn, een ½tl zout en 1el water en zet opzij.



4. Dressing kloppen

Klop een **dressing** van 1el mosterd, 1el mayonaise, 2el azijn, 1tl water en 1tl honing. Breng op smaak met peper en zout.



5. Broccoli garen

Breng ruim gezouten water voor de **broccoli** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snijd de **broccoli** in roosjes, schil de stam en snijd in blokjes. Voeg de **broccoli** toe zodra het water kookt en kook in 4-6min beetgaar. Snijd ondertussen de **appel** in blokjes en verwijder het klokhuis.



6. Afronden & serveren

Giet de **broccoli** af en meng met de **dressing**. Voeg de **appel**, **cranberry's** en **zonnebloempitten** toe en proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Serveer de **broccolisalade** met de **drumsticks** en garneer het gerecht met de **ingelegde ui**.