



Kippendijen op venkelstoof

met sinaasappel en ovenaardappels



ca. 1u



2 personen

Vandaag serveer je een heerlijke groentestoof met kippendijen. Deze elegante ovenschotel staat iets langer te garen, maar dat geeft jou de tijd om ondertussen de tafel te dekken of een fijn drankje erbij te pakken. 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

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

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- maatbeker
- garde
- citruspers
- 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). Schrob of schil de **wortels** en snijd ze in schuine plakken van ca. 2cm dik. Verwijder de harde onderkant en stelen van de **venkel**, halveer en snij in lange plakken van ca. 2cm dik. Pel en halveer de **ui** en snij in partjes. Pel de **knoflook** en hak grof. Hak de **olijven** grof, rits de **rozemarijn** van de takjes en hak ook grof.



4. Vlees en groente garen

Leg het **vlees** met de **huidkant** naar boven op de **groente** in de ovenschaal. Bewaar de pan met **braadsappen**. Snijd 1 el koude boter in kleine blokjes en verdeel over de ovenschaal. Kruid het geheel met een snuf peper en zout en rooster dan 40-45min in de oven. Bedruip het **vlees** halverwege met de **braadsappen** en dek evt. af met aluminiumfolie, als het te snel donker wordt.



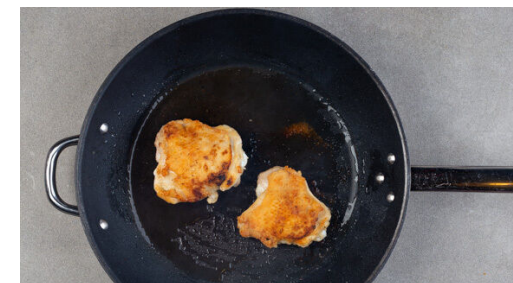
2. Ingrediënten voorbereiden

Halveer de **citroen** en pers **1 helft** uit. Halveer de **sinaasappel**, pers **1 helft uit** en snijd de **andere helft** in plakken. Los het **bouillonpoeder** op in 150ml heet water. Verdeel de **groente, ui, knoflook, olijven, rozemarijn**, het **citroen- en sinaasappelsap**, de **sinaasappelschijven** en de **bouillon** over een grote ovenschaal.



5. Aardappels roosteren

Snijd de **aardappels mét schil** in partjes van 1-2cm dik, meng met 1 el plantaardige olie en een flinke snuf peper en zout en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Rooster de **aardappels** bovenin de oven in 22-25min goudbruin en knapperig.



3. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog en in met een ½tl peper en zout en 1el bloem. Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak het vlees, wanneer de olie goed heet is, in 1-2min per kant goudbruin.



6. Jus maken

Neem het **vlees** uit de ovenschaal en houd warm. Giet de **groente** af, en 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 **groente** met de **jus**.