



Fried chicken drumsticks uit de oven

met broccolisalade en ingelegde ui



40-50min



2 personen

Gefrituurde kip is natuurlijk altijd een feestje, voor jong en oud. Wij laten je vandaag zien hoe je een lichtere versie op tafel zet, 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 cranberry's en ingelegde ui is minstens net zo lekker. Veel plezier met koken!

Wat je van ons krijgt

- 1 kuipje yoghurt ³
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 4 drumsticks
- 150g tarwebloem ²
- 1 rode ui
- 1 grote broccoli
- 1 appel
- 25g gedroogde cranberry's
- 25g zonnebloempitten

Wat je thuis nodig hebt

- 1½el mosterd ⁴
- 1el mayonaise ¹
- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- vergiet

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

Allergenen

Eieren (1), Gluten (2), Melk (3), Mosterd (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

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



1. Vlees voorbereiden

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



2. Vlees bakken

Besprenkel het **vlees** met 2el olijfolie, schuif de bakplaat in de oven (het is niet erg als de oven nog niet op temperatuur is) en bak 35-40min. **Tip:** besprenkel het **vlees** halverwege de baktijd met nog wat olijfolie, zodat alle met bloem bedekte oppervlakten met olie bedekt zijn.



3. Ui inleggen

Halveer en pel de **ui** en snijd 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 in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **broccoli**. Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes, schil de **stronk** evt. en snijd 'm in blokjes. Voeg de **broccoli** toe aan het kokende water en kook in 4-6min beetgaar. Snijd ondertussen de **appel** in vieren, verwijder het klokhuis en snijd 'm in blokjes.



6. Afmaken en serveren

Giet de **broccoli** af in een vergiet en meng met de **dressing**. Voeg de **appel**, **cranberry's** en **zonnebloempitten** toe en proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Verdeel de **broccolisalade** over borden en serveer met de **drumsticks** en de **ingelegde ui**.