



Drumsticks met citroen en oregano

met Griekse salade en paprika-fetadip



ca. 30min



2 personen

Dit koolhydraatarme gerecht is perfect voor iedereen die zich wil verliezen in Griekse sferen. De kipdrumsticks worden gekruid met citroen en oregano en bij een Griekse maaltijd mag een Griekse salade natuurlijk niet ontbreken. Om het net een beetje specialer te maken, serveer je de feta niet in blokjes door de salade, maar als dip, gepureerd met paprika. Dat betekent nóg meer groente en een saus om je vingers bij af te likken

Wat je van ons krijgt

- 1 onbehandelde citroen
- 4 drumsticks
- 1 zakje gedroogde oregano
- 1 paprika
- 1 rode ui
- 1 komkommer
- 2 tomaten
- 1 zakje zwarte olijven
- 100g feta ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- staafmixer met beker
- citruspers

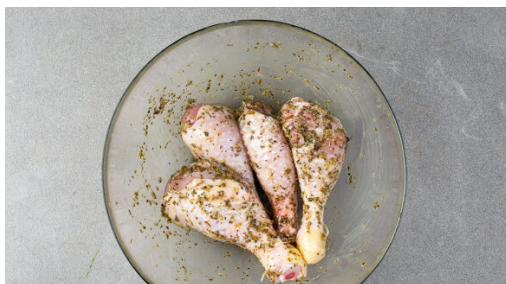
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 723kcal, vet 53.5g, koolhydraten 21.7g, eiwit 41.3g



1. Vlees marineren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Pers de **citroen** uit. Meng **2el citroensap** met 2el olijfolie, de **helft van de oregano** en een flinke snuf peper en zout. Wrijf het **vlees** in met de **marinade** en zet opzij.



4. Groente snijden

Pel en halveer de **ui**. Snijd **1 helft** in dunne reepjes en hak de **andere helft** fijn. Snijd de **komkommer** in de lengte in vieren en dan in blokjes. Snijd de **tomaten** doormidden, verwijder de harde kern en snijd het **vrucht vlees** in dunne partjes. Hak de **olijven** grof.



2. Paprika snijden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vrucht vlees** in blokjes van 1-2cm.



5. Salade afmaken

Meng de **uierenreepjes**, **komkommer**, **tomaat** en **olijven** met 1el olijfolie en **1el citroensap**. Breng de **salade** op smaak met peper en zout.



3. Vlees braden

Verdeel het **vlees** en de **paprika** over een bakplaat met bakpapier en rooster 20-25min in de oven, tot het **vlees** goudbruin en gaar is en de **paprika** begint te schroeien. Wentel het **vlees** halverwege de baktijd.



6. Dip maken

Verkruimel de **feta** met je vingers of een vork. Doe de **feta**, de **geroosterde paprika** en de **fijngehakke ui** in een hoge (maat)beker en pureer glad. Breng de **dip** op smaak met peper en zout. Serveer de **drumsticks** met de **salade** en de **fetadip**.