



Gekruide kippenbouten met aardappel-komkommersalade



40-50min



2 personen

Mals vlees met een krokante huid, zo hoort de kippenbout te smaken! Wist je trouwens dat je de kippenbout niet overgaar kan maken? Dat komt doordat het spierweefsel in de bout door vele dunne vetlaagjes wordt gescheiden. Die zorgen er op hun beurt voor dat de kip tijdens het bakken niet uitdroogt. Vandaag serveer je bij dit mooie stukje vlees een aardappelsalade met kraakverse groenten en geurige kruiden. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 2 kippenbouten
- 5g kipkruiden ¹⁰
- 500g vastkokende aardappels
- 1 komkommer
- 1 bosje radijsjes
- 1 ui
- 10g verse peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- middelgrote kookpan
- ovenschaal
- evt. aluminiumfolie

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

Kooktip

Houd je niet zo van rauwe ui? Je kunt de fijngehakte ui ook eerst 1-2min in kokend water blancheren.

Allergenen

mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 709kcal, vet 36.7g, koolhydraten 47.7g, eiwit 41.9g



1. Kip voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C. Breng ruim gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Wrijf de **kip** in met de **kipkruiden**, 1el plantaardige olie en een snuf zout. Leg de **kippenbouten** in een ovenschaal en bak ze in 35-40min gaar en goudbruin. Keer halverwege om en dek de schaal met aluminiumfolie af als de **kip** te donker wordt.



4. Ui snijden

Pel en hak de **ui** fijn. Voeg de **ui** met 1/4-1/2tl zout aan de kom met **groenten** toe en roer goed door. Zet dan ca. 10min opzij (**zie tip, links**).



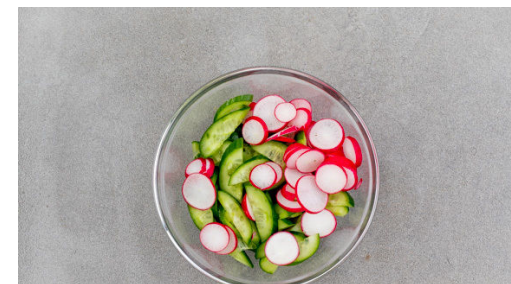
2. Aardappels koken

Schil en snijd de **aardappels** in dikke schijfjes. Voeg aan de pan toe zodra het water kookt en kook ze in 10-15min beetgaar. Giet af en laat in een vergiet uitstomen.



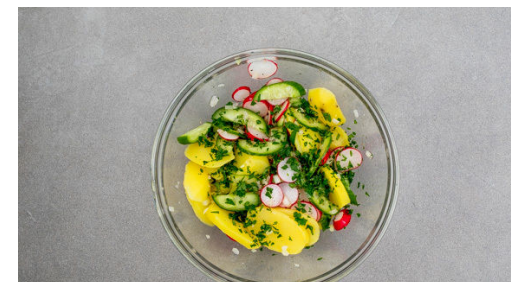
5. Peterselie snijden

Pluk de **peterselieblaadjes** en hak ze fijn.



3. Komkommer snijden

Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Verwijder de blaadjes en snijd de **radijsjes** in dunne schijfjes. Doe de **radijsjes** en **komkommer** in een kom.



6. Aardappelsalade maken

Meng de **groenten** uit stap 4 met de **aardappels**, **peterselie**, 2el olijfolie, 1-2el azijn, 1el water en een snuf peper en zout naar smaak. Serveer de **kip** met de **aardappelsalade**.