



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 te gaar kunt maken? Dat komt doordat het spierweefsel in de bout door vele dunne vetlaagjes wordt gescheiden. Die zorgen ervoor dat de kip tijdens het bakken niet uitdroogt. Vandaag serveer je bij dit mooie stukje vlees een aardappelsalade met kraakverse groenten en geurige kruiden.

Wat je van ons krijgt

- 2 kippenbouten
- 1 zakje kipkruiden
- 500g vastkokende aardappels
- 1 komkommer
- 1 bosje radijsjes
- 1 ui
- 10g verse peterselie
- 1 flesje sherryazijn ¹²

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- middelgrote kookpan
- ovenschaal
- evt. aluminiumfolie
- vergiet

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 in een scheutje olijfolie 1-2min fruiten.

Allergenen

zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 780kcal, vet 44.2g, koolhydraten 56.0g, eiwit 42.5g



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. 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**).



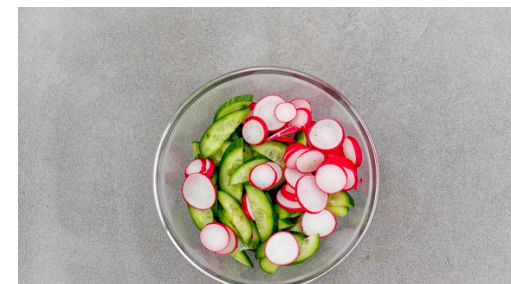
2. Aardappels koken

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



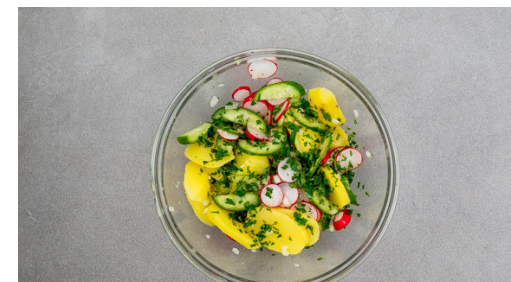
5. Peterselie snijden

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



3. Komkommer snijden

Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en dan schuin in 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**, de **helft van de sherryazijn**, 2el olijfolie, 1el water en peper en zout naar wens. Serveer de **kip** met de **aardappelsalade**.