



Kippenbouten in pompoenpittencrust

met geroosterde pompoen en rucolasalade



30-40min



2 personen

Een van de leukste dingen aan de herfst vinden wij toch wel de pompoen. Je kunt 'm op zoveel manieren gebruiken dat we er nooit op uitgekeken raken. Dit keer geef je je kippenbouten een krokant jasje van pompoenpitten en rooster je een mini Hokkaido-pompoen in de oven. Erbij een snelle salade van rucola en wortel.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje BBQ-saus ^{9,10}
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 2 kippenbouten
- 1 zakje pompoenpitten
- 1 mini Hokkaido-pompoen
- 1 kuipje grove mosterd ¹⁰
- 1 wortel
- 1 bosui
- 1x mesclun

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- keukenrasp

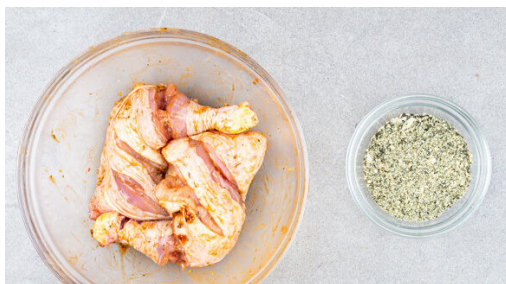
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

selderij (9), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 742kcal, vet 47.1g, koolhydraten 30.7g, eiwit 47.7g



1. Kip marineren

Verwarm de oven voor op 210°C. Meng de **BBQ-saus** met 1tl olijfolie, de **helft van de Griekse kruidenmix** en een flinke snuf zout. Dep de **kippenbouten** droog en snijd ze 2-3 keer in. Wrijf in met de **marinade**. Hak de **pompoenpitten** fijn.



4. Pompoen meeroosteren

Halveer de **pompoen** verwijder de pitten en snijd de **pompoen** in blokjes. Hussel om met 1tl olijfolie, de **rest van de Griekse kruiden** en een flinke snuf zout en peper. Verdeel de **pompoen** na 15min baktijd over de bakplaat met de **kip** en rooster nog 15-20min, tot de **kip** gaar is.



2. Kip paneren

Bestrooi de **kip** met de **pompoenpitten** en druk goed aan.



5. Dressing maken

Klop een **dressing** van **1tl mosterd**, 1el olijfolie, 1-2tl azijn en 2el water. Breng op smaak met zout en peper.



3. Kip roosteren

Leg de **kip** op een bakplaat met bakpapier en rooster ca. 15min onderin de oven.



6. Salade maken

Rasp de **wortel** grof en snijd de **bosui** in ringetjes. Meng de **wortel** en **bosui** vlak voor het serveren met de **mesclun** en de **dressing**. Serveer de **salade** met de **kippenbouten** en de **pompoen**.