



Geroosterde kippenbout

met rodelinzenpuree en gestoofde witlof



30-40min



2 personen

Kappertjes geven elke maaltijd een oppepper met hun zoutzure, frisse smaak. Vandaag verwerk je ze in een zachte witlofstoof met cherrytomaatjes, die je serveert met linzenpuree en malse geroosterde kippenbouten. Koolhydraatarm en toch heerlijk vullend.

Wat je van ons krijgt

- 2 kippenbouten
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 200g rode linzen
- 2x witlof
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1x cherrytomaten
- 1 zakje kappertjes
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- grote koekenpan met deksel
- zeef
- fijne keukenrasp

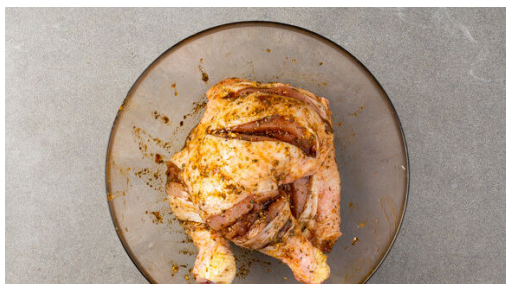
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

eieren (3), melk (7), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

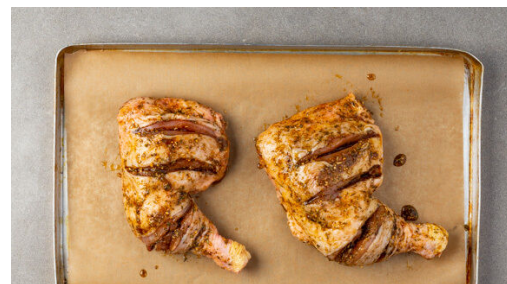
Voedingswaarde per portie

calorieën 832kcal, vet 45.1g, koolhydraten 59.7g, eiwit 59.6g



1. Kip kruiden

Verwarm de oven voor op 230°C (210°C hetelucht). Dep de **kippenbouten** droog en snijd ze 2-3 keer in tot op het bot. Wrijf het **vlees** in met 1el olijfolie, de **helft van de Griekse kruidenmix** en 2 snufjes zout.



2. Kip roosteren

Leg de **bouten** op een bakplaat met bakpapier en rooster ze in 30-35min goudbruin en gaar in de oven. Kook genoeg water voor de **linzen** in een middelgrote kookpan.



3. Witlof snijden

Verwijder de stronk en snijd de **witlof** in de lengte in dunne reepjes.



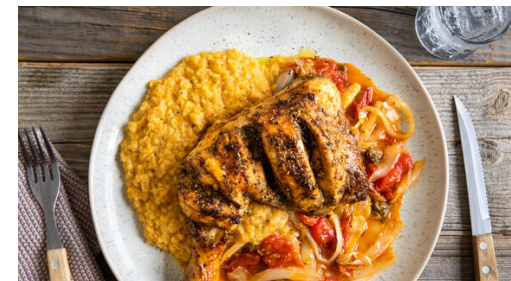
4. Linzen koken

Voeg de **linzen**, het **bouillonpoeder** en een snuf zout toe zodra het water kookt. Kook de **linzen** in 7-8min beetgaar, giet af en doe ze terug in de pan.



5. Witlof stoven

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1tl olijfolie. Voeg de **witlof**, **cherrytomaten** en **kappertjes** met de **rest van de kruidenmix**, 2el balsamicoazijn en 3 snufjes zout toe. Roer door, doe een deksel op de pan en stoom 6-7min, tot de **witlof** zacht is.



6. Serveren

Rasp de **kaas** fijn boven de **linzenpan** en roer door. Serveer de **linzen** met de **kippenbouten** en de **groentestoof**. Besprenkel met de **braadsappen** van de **kip**.