



Kippenbout met mosterdmarinade

met geroosterde broccoli en zoete aardappel



30-40min



2 personen

Wist je dat het heel lekker is om kip in iets zuurs te marineren? De kip wordt dan extra mals en smakelijk. Dat marineren kan op een heleboel verschillende manieren, maar vandaag gaan we voor een snelle variant. Je besmeert de kippenbouten lekker dik met een mengsel van mosterd en crème fraîche en daarna gaan ze de oven in. Je roostert er broccoli en zoete aardappel bij en serveert het geheel met een smakelijke peterseliedip.

Wat je van ons krijgt

- 1 citroen
- 1 teen knoflook
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 1 kuipje grove mosterd ¹⁰
- 2 kippenbouten
- 1 zoete aardappel
- 1 zakje rundvleeskruiden
- 1x broccoli
- 20g verse kruidenmix: dille & platte peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- bakplaat met bakpapier
- keukenrasp

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

Allergenen

melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 998kcal, vet 69.0g, koolhydraten 46.6g, eiwit 46.5g



1. Mosterdmarinade maken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Pel en rasp de **knoflook** fijn. Meng **2/3e van de crème fraîche** met de **citroenrasp, knoflook, mosterd, 2el citroensap**, 1/2tl zout en een snuf peper.



4. Broccoli kruiden

Snijd de **broccoli** in roosjes en meng ze met 1el olijfolie, de **rest van de rundvleeskruiden** en een snuf zout en peper.



2. Kippenbouten roosteren

Dep de **kip** droog en leg de **bouten** met de huidkant naar boven in een ovenschaal. Verdeel de **mosterdmarinade** over de **kip** en bedruppel met 2el olijfolie. Rooster de **kip** 25-30min bovenin de oven.



5. Groenten garen

Neem de **zoete aardappel** na ca. 10min uit de oven, voeg de **broccoli** toe en rooster het geheel nog 12-15min.



3. Zoete aardappel snijden

Snijd de **zoete aardappel** in dunne plakken en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1el olijfolie, de **helft van de rundvleeskruiden**, 2 snufjes zout en een snuf peper. Bak de **zoete aardappel** onder de **kip** in de oven in 22-25min goudbruin en gaar.



6. Dip maken

Zet in de laatste 5min gaartijd van de **kip** de grillstand aan. Hak de **peterselie en dille incl. steeltjes** fijn. Meng **1el peterselie** met de **rest van de crème fraîche** en een snuf zout en peper. Serveer de **kip** met de **ovengroenten** en de **dip** en bestrooi met de **dille** en de **rest van de peterselie**.