



Kippenbouten met pompoenpittencrust

met geroosterde groenten en gemengde salade



30-40min



2 personen

Vandaag tover je weer een kleurrijke maaltijd tevoorschijn. Met de kleuren oranje, rood en goud van de in de oven gestoofde wortels, paprika's en zoete aardappels. En fris groen van de knapperige gemengde salade. Maar de echte showstopper van vandaag zijn de kippenbouten - dit keer gemarineerd in gekruide ahornsiroop en in een krokant jasje van pompoenpitten. Heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 kuipje ahornsiroop
- 1 zakje Griekse kruidenmix
- 2 kippenbouten
- 50g pompoenpitten
- 2 zoete aardappels
- 1 rode paprika
- 1 kuipje grove mosterd ¹⁰
- 1 wortel
- 1 bosui
- 100g 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

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

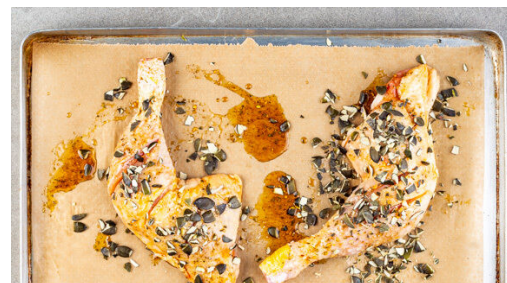
Voedingswaarde per portie

calorieën 888kcal, vet 52.4g, koolhydraten 52.2g, eiwit 49.3g



1. Kip marineren

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



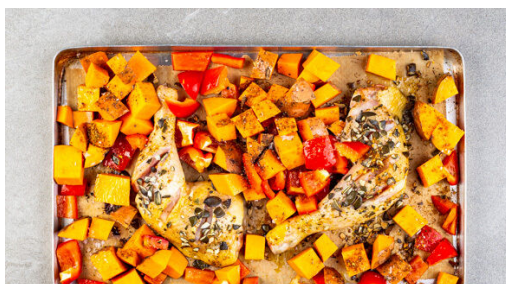
2. Kip bakken

Hak de **pompoenpitten** fijn, verdeel ze over een bord en rol de **kippenbouten** erdoor. Druk de **pompoenpitten** goed aan. Leg de **kip** op een bakplaat met bakpapier en bak ca. 15min onderin de oven.



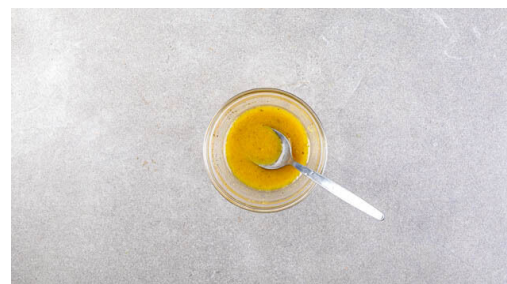
3. Groenten snijden

Snijd de **zoete aardappels incl. schil** in blokjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** ook in blokjes.



4. Groenten meebakken

Meng de **groenten** met de **rest van de Griekse kruidenmix**, 1tl olijfolie en een snuf zout en peper. Verdeel de **groenten** na 15min baktijd over de bakplaat met de **kip** en rooster nog 15-20min, tot de **kip** gaar is en de **groenten** zacht zijn.



5. Dressing maken

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



6. Salade maken

Schrob of schil de **wortel** en rasp grof. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Meng de **wortel** en **bosui** vlak voor het serveren met de **mesclun** en de **dressing**. Serveer de **kippenbouten** met de **ovengroenten** en de **salade**.