



Kippenbout met geroosterd brood

met wortel, courgette en yoghurt dip



40-50min



2 personen

Vandaag staan er lekker krokante en toch sappige kippenbouten op het menu. Ze zien er indrukwekkend uit maar zijn stiekem heel eenvoudig te bereiden. Je brengt ze op smaak met een geurige kruidenmix van oregano, tijm en rozemarijn, snijdt er ook wat groenten en brood bij en bakt alles heel gemakkelijk in de oven. Dan hoef je alleen nog maar een frisse yoghurt dip met peterselie te maken en het genieten kan beginnen.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 2 kippenbouten
- 2 tenen knoflook
- 1 rode ui
- 2 wortels
- 1 courgette
- 2 baguettes¹
- 1 citroen
- 10g verse peterselie
- 1 kuipje yoghurt⁷

Wat je thuis nodig hebt

- mayonaise³
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- ovenrek

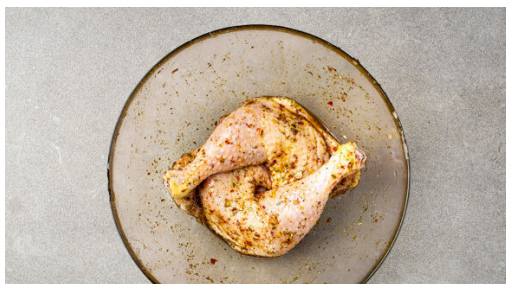
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1097kcal, vet 59.5g, koolhydraten 88.0g, eiwit 54.0g



1. Vlees kruiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Meng de **helft van de kruidenmix** met 2el olijfolie en een snuf peper en zout. Masseer de **kip** ca. 30sec. in met de **kruidenolie**.



4. Vlees en groenten bakken

Bak het geheel 25-30min in de oven, tot de **groenten** en de **kip** gaar en zacht zijn en het **brood** krokant is. Halveer de **citroen** en leg hem in de laatste 5-10min baktijd bij de **groenten** op de bakplaat.



2. Groenten en brood snijden

Pel de **tenen knoflook** en snijd of pers ze fijn. Pel en halveer de **ui** en snijd in reepjes van ca. 1cm breed. Schrob of schil de **wortels**. Snijd de **wortel** en **courgette** in de lengte in vieren en dan in stukken van ca. 2cm breed. Snijd de **broodjes** in blokjes van ca. 2cm.



5. Dip maken

Snijd de **peterselie mét stengels** fijn en leg er een beetje van opzij om later als garnering te gebruiken. Meng de **rest van de peterselie** met de **yoghurt** en 2el mayonaise. Proef en breng op smaak met peper en zout.



3. Ingrediënten voorbereiden

Leg de **groenten** en het **brood** op een bakplaat met bakpapier en meng met 1el olijfolie en een flinke snuf peper en zout. Schuif de bakplaat onderin de oven. Leg het **vlees** op een rooster en schuif het bovenin de oven, zodat het vocht op de groenten kan druppelen.



6. Afmaken en serveren

Verdeel de **kip**, de **groenten** en het **brood** over borden en schep er wat van de **dip** bij. Pers de **citroen** over de **groenten** uit. **Pas op:** de **citroen** is heet! Garneer met de **peterselie**.