

Kippenbouten met verse rozemarijn

Bereiden in: oven
Voorbereiding: 15 min.
Bereiding: 45 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 4 kippenbouten
- 600 g krieltjes of vastkokende aardappelen
- 3 el olijfolie
- 1½ tl zeezout
- 1 tl zwarte peper
- 2 tl paprikapoeder
- 2 takjes verse tijm of rozemarijn
- 2 teentjes knoflook
- Salade:
- 100 g gemengde sla
- ½ komkommer
- 6 radijsjes
- 150 g cherrytomaatjes
- ½ rode ui
- 1 el olijfolie
- 1 el citroensap
- 1 tl honing
- snuf zout

Voedingswaarde

- Energie: ± 720 kcal
- Eiwitten: ± 45 g
- Vetten: ± 45 g
- – waarvan verzadigd: ± 11 g
- Koolhydraten: ± 35 g
- – waarvan suikers: ± 6 g
- Vezels: ± 5 g
- Zout: ± 1,6 g

Textielstraat 13 | 7483 PC Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Kippenbouten met verse rozemarijn

Bereiding

1. De kip - Dep de kippenbouten droog. Wrijf ze in met olijfolie, zout, peper, paprikapoeder en fijngehakte knoflook. Leg er wat tijm of rozemarijn bij.

   1A. Braad ze in de oven op 190°C ongeveer 35–45 minuten, tot het vel goudbruin en knapperig is. (De laatste 5 minuten eventueel iets hoger zetten voor extra krokant resultaat.)

2. De aardappeltjes - Halveer de krieltjes. Bak ze in een ruime pan met olijfolie rustig goudbruin en gaar. Op het einde wat zeezout en eventueel wat verse kruiden toevoegen.

3. De salade - Meng sla, komkommer, radijs, tomaatjes en wat dun gesneden rode ui. Klop een simpele dressing van olijfolie, citroen, een klein beetje honing en zout. Fris. Licht. Voorjaar op uw bord.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten