

Kippendij uit de oven

Bereiden in: Ovenschaal
Voorbereiding: 10 min.
Bereiding: 45 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 4-6 kippendijen
- 600-800 g krieltjes (gehalveerd)
- 2 paprika's (in stukken)
- 2 rode uien (in parten)
- 4 tenen knoflook (gekneusd)
- 1 citroen (in partjes + rasp)
- 3 el olijfolie
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl tijm of rozemarijn
- peper en zout

Voedingswaarde

- Energie: ± 620 kcal
- Eiwitten: ± 38 g
- Vetten: ± 32 g
- waarvan verzadigd: ± 8 g
- Koolhydraten: ± 40 g
- waarvan suikers: ± 6 g
- Vezels: ± 6 g
- Zout: ± 1,2 g

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



Kippendij uit de oven

Bereiding

Verwarm de oven voor op 200°C.

1. Meng de krieltjes, groenten en knoflook met olijfolie, peper, zout en kruiden in een grote ovenschaal.
2. Leg de kippendijen erbovenop. Bestrooi met citroenrasp en knijp wat citroensap erover uit.
3. Verdeel de citroenpartjes over de schaal.(hou ook citroen apart voor het opdienen)
4. Bak het geheel 40–45 minuten in de oven tot de kip goudbruin en gaar is.

Serveren

Lekker met een frisse salade, mocht u het opdienen doe dan een lepel jus uit de schaal over alles heen.