

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



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.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten