MEDITERRAANSE KIPPENBOUT MET VENKEL EN SINAASAPPELS

Iets compleet anders doen met venkel. Dat was de opdracht van deze week. En dat is gelukt! De combinatie van smaken in dit gerecht is erg uniek, apart en toch smaakvol. De frisse smaken van de sappige mineola's, witte wijn, specerijen en olijfolie zorgen voor een pingpong gevecht in je mond. Een eenvoudig eenpansgerecht waarbij de oven of de barbecue ook nog eens al het werk doet. Ben benieuwd naar de algemene reacties! Succes.

BENODIGDHEDEN VOOR 2-3 PERSONEN

- 3 kippenbouten
- 75 ml. extra virgin olijfolie
- 100 ml. verse sinaasappelsap
- 100 ml. droge witte wijn (ik gebruik de Sauvignon Blanc van Moroki)
- Handvol verse tijm
- 2 el. grove mosterd
- bruine basterdsuiker
- knoflookpoeder
- kurkuma

- 1 th. gemalen koriander
- 1 th. gerookte paprika poeder
- Peper en zout
- 1 grote venkel, grof gesneden
- 1 grote ui, in halve ringen gesneden,
- 1 a 2 mineola's, in dunne plakken gesneden
- Sap van 1 limoen

Bereiding:

1) Maak als allereerst de marinade. Doe in een grote kom de olijfolie, witte wijn, sinaasappelsap, limoensap, mosterd en bruine suiker. Meng dit mengsel goed door, zodat alle smaken gemixt zijn. Doe vervolgens in een kleine kom de kurkuma, knoflookpoeder, gemalen koriander, paprikapoeder, peper en zout en meng dit kruidenmengsel goed. De helft van dit mengsel mag bij de marinade toegevoegd worden en meng dit nogmaals goed door.

2) Dep de kippenbouten goed droog en kruid dit kip met de overige kruiden zowel boven als onder de huid. Snijd vervolgens de venkel grof, de uien in halve ringen en de mineola's in dunne plakken en doe alles inclusief de tijm in de marinade kom. Schep goed om, zodat alle smaken met elkaar in aanraking komen. Zet deze kom voor 1 à 2 uur koud in de koelkast, zodat alle smaken goed kunnen doortrekken

3) Verwarm de oven voor op 210 graden. Doe de gehele inhoud van de kom in een grote ovenbestendige koekenpan. Alles moet ongeveer 1 laag vorm en zorg ervoor dat de huid van de kip naar boven ligt. Doe er nog wat extra zout en wat bruine basterdsuiker overheen en zeg het voor 40 a 45 minuten in de oven. De huid van de kip wordt zo mooi goudbruin gebakken en de interne temperatuur van de kip zou rond de 76 graden moeten zijn.

4) Serveer dit gerecht met een mooie kom zilvervliesrijst. Je kant dit gerecht ook serveren met een simpele salade en wat mooi geroosterd brood, zodat je lekker in de marinade kan dippen.

5) Eetsmakelijk!

HULP NODIG OF VRAGEN?

Dit recept is samengesteld door De Bigondier. Stel je vragen of volg hem via:
Facebook (https://www.facebook.com/pg/debigondier)
Instagram (https://www.instagram.com/debigondier)

Bestel je ingrediënten online op https://degroentemannen.versbesteld.nl.