
Kruidengeroosterde kip met balsamicoreductie

Sappige geroosterde kip doordrenkt met aromatische kruiden en afgewerkt met een pittige balsamicoglazuur—een eiwitrijke maaltijd met lage glycemische waarde die je bloedsuiker niet laat pieken.

Vorbereiding: 15 min

Koken: 80 min

Totaal: 95 min

Porties: 8

GL 0.6 / GI 29

Ingrediënten

about 4 pounds hele kip

or 1 teaspoon dried rosemary verse rozemarijn

teen knoflook

olijfolie

versgemalen zwarte peper

for cavity and garnish verse rozemarijntakjes

balsamicoazijn

bruine suiker

Instructies

Step 1

Verwarm je oven voor op 175°C. Terwijl de oven opwarmt, bereid je werkplek voor met een snijplank, scherp mes en braadpan.

Step 2

Hak de eetlepel verse rozemarijnblaadjes fijn samen met de teen knoflook tot je een geurige kruidenpasta hebt. Dit maakt de essentiële oliën vrij die de kip van binnenuit op smaak brengen.

Step 3

Dep de kip volledig droog met keukenpapier. Schuif voorzichtig je vingers onder het borst- en dijvel om het los te maken van het vlees, waardoor je zakjes creëert. Wrijf de olijfolie direct op het blootgelegde vlees, masseer dan het rozemarijn-knoflookmengsel gelijkmatig over de ingeoliede delen. Breng op smaak met de zwarte peper.

Step 4

Stop 2 verse rozemarijntakjes in de holte van de kip voor aromatische smaak tijdens het roosteren. Bind de poten samen met keukentouw en stop de vleugelpunten onder het lichaam om gelijkmatig garen en een professionele presentatie te garanderen.

Step 5

Plaats de voorbereide kip met de borst naar boven in je braadpan. Rooster 80-90 minuten (20-25 minuten per pond), en bestrijk elke 20 minuten met het opgehoopte braadvocht. De kip is klaar wanneer een vleesthermometer in het dikste deel van de dij 75°C aangeeft en het sap helder loopt.

Step 6

Terwijl de kip na het roosteren rust, bereid je de balsamicoreductie. Combineer de balsamicoazijn en bruine suiker in een kleine steelpan op middelhoog vuur. Verwarm voorzichtig, roerend tot de suiker volledig is opgelost—ongeveer 2-3 minuten. Laat het niet koken, want dit behoudt de complexe smaaknoties.

Step 7

Leg de geroosterde kip op een snijplank en laat 10 minuten rusten. Snijd in porties en verwijder en gooi het vel weg om het verzadigd vetgehalte te verminderen terwijl je het kruidendoordrenkte vlees eronder behoudt.

Step 8

Schik de gesneden kipstukken op een serveerschaal. Druppel de warme balsamicoreductie erover, garneer met de overgebleven verse rozemarijntakjes en serveer direct met niet-zetmeelrijke groenten voor een complete maaltijd met lage glycemische waarde.