

Mediterrane kippendijen met kruidenkorst en geblakerde rozemarijn

Sappige kippendijen met bot, doordrenkt met aromatische kruiden en balsamico, vormen een bloedsuikervriendelijk eenpansgerecht dat zowel verzadigend als voedzaam is.

Vorbereiding: 15 min

Koken: 40 min

Totaal: 55 min

Porties: 5

GL 0.8 / GI 14

Ingrediënten

approximately 5-6 thighs kippendijen met bot en vel

verse rozemarijn takjes

extra vierge olijfolie

from half a lemon vers citroensap

balsamico-azijn

verse knoflookteentjes

plus extra for seasoning grof zeezout

zwarte peper

gedroogde oregano

or 1 medium yellow onion, sliced sjalotten, gehakt

logifoodcoach.com/recipes/mediterrane-kippendijen-met-kruidenkorst-en-geblakerde-roze

verse citroen, in dunne plakjes

for garnish verse peterselie, gehakt

Instructies

Step 1

Zet het ovenrooster in het midden en verwarm de oven voor op 200°C. Haal 10 kippendijen uit de koelkast en dep ze grondig droog met keukenpapier, wat zorgt voor een knapperig velletje. Laat ze 15-20 minuten op kamertemperatuur komen terwijl je de kruidenmarinade bereidt.

Step 2

Verhit een droge gietijzeren koekenpan of zware pan op middelhoog vuur. Voeg 4 rozemarijntakjes direct toe aan de droge pan en rooster ze 3-4 minuten, af en toe omdraaien, totdat de blaadjes geurig worden en blakersporen krijgen. Dit intensiveert de aromatische oliën en creëert een diepere smaak.

Step 3

Haal de geblakerde rozemarijnblaadjes van de houtige stengels en doe ze in een middelgrote kom. Voeg 4 eetlepels olijfolie, 2 eetlepels vers geperst citroensap, 2 eetlepels balsamico-azijn (een kleine hoeveelheid die smaak toevoegt zonder de bloedsuiker significant te beïnvloeden), 4 fijngehakte knoflookteentjes, 1 theelepel zout, 0,5 theelepel zwarte peper en 1 theelepel gedroogde oregano toe. Klop krachtig tot de marinade goed geëmulgeerd en geurig is.

Step 4

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een grote ovenbestendige koekenpan op middelhoog vuur tot het glimt. Kruid alle 10 kippendijen licht met het resterende zout en leg ze voorzichtig met de velzijde naar beneden in de hete pan, indien nodig in batches. Bak ze 8-10 minuten zonder te bewegen, draai de pan af en toe voor gelijkmatige bruining, totdat het vel diep goudbruin is en gemakkelijk loslaat van de pan.

Step 5

Giet voorzichtig overtollig uitgebakken vet uit de pan, laat ongeveer 1 eetlepel achter voor vocht. Draai de kippendijen om met de velzijde naar boven en verdeel de 2 fijngehakte sjalotten eromheen. Bestrijk of giet de kruidenmarinade royaal over de kip en sjalotten, zorg voor een gelijkmatige verdeling, en leg dan de citroenplakjes tussen de stukken.

Step 6

Zet de koekenpan in de voorverwarmde oven en rooster 25-30 minuten, totdat de kip een kerntemperatuur van 74°C bereikt op het dikste deel, vermijd contact met het bot bij het meten. Voor extra knapperig vel, schakel over naar de grill op 250°C voor de laatste 1-2 minuten, let goed op om verbranden te voorkomen.

Step 7

Haal de pan uit de oven en leg de kip op een snijplank. Dek losjes af met aluminiumfolie en laat 5-10 minuten rusten, zodat de sappen zich door het vlees verdelen. Serveer 1-2 kippendijen per persoon (afhankelijk van grootte en eetlust), garneer met vers gehakte peterselie en lepel het braadvocht en de gekarameliseerde sjalotten erover voor maximale smaak.