

Mediterrane kippendijen met kruidenkorst en geblakerde rozemarijn

Sappige kippendijen met bot doordrenkt met aromatische kruiden en pittige balsamico maken een bloedsuikervriendelijk diner dat in minder dan een uur klaar is met een totale bereidingstijd van slechts 50 minuten.

Vorbereiding: 15 min

Koken: 40 min

Totaal: 55 min

Porties: 5

GL 0.9 / GI 14

Ingrediënten

approximately 5-6 thighs kippendijen met bot en vel

verse rozemarijn takjes

plus more for the pan extra vierge olijfolie

from half a lemon vers citroensap

balsamico

or 2 teaspoons minced verse knoflookteentjes

plus additional pinch for seasoning grof zeezout

zwarte peper

gedroogde oregano

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

or 1 medium yellow onion, sliced sjalotten, gesnipperd

verse citroen, in dunne plakjes

for garnish verse peterselie, gehakt

Instructies

Step 1

Plaats het ovenrooster in het midden en verwarm de oven voor op 200°C. Haal de kippendijen uit de koelkast en dep ze grondig droog met keukenpapier aan alle kanten—dit zorgt voor een knapperig, goudbruin vel. Laat op kamertemperatuur staan terwijl je de kruidenmarinade bereidt.

Step 2

Verhit een droge gietijzeren koekenpan of zware ovenbestendige pan op middelhoog vuur. Voeg de rozemarijn takjes direct toe aan de droge pan en rooster 3-4 minuten, af en toe omdraaien, totdat de blaadjes geurig worden en schroeiplekken krijgen. De oliën komen vrij en je keuken ruikt heerlijk. Dit blakeringsproces intensificeert de aromatische verbindingen van het kruid zonder koolhydraten toe te voegen of de bloedsuiker te beïnvloeden.

Step 3

Haal de geblakerde rozemarijnblaadjes van de houtige stelen en doe ze in een middelgrote kom. Voeg de olijfolie, verse citroensap, balsamico, gehakte knoflook, een halve theelepel zout, zwarte peper en gedroogde oregano toe. Klop krachtig tot de marinade emulgeert tot een samenhangende dressing. Merk op dat hoewel balsamico natuurlijke suikers bevat, de 2 eetlepels verdeeld over 5 porties minimale koolhydraten per portie bijdragen.

Step 4

Voeg 1 eetlepel olijfolie toe aan je ovenbestendige koekenpan en verhit op middelhoog vuur tot het glimt. Kruid de kippendijen aan beide kanten met een royale snuf zout. Leg ze voorzichtig met de velzijde naar beneden in de hete pan, in een enkele laag zonder dat ze elkaar raken. Bak 8-10 minuten ongemoeid, 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 het meeste uitgebakken vet uit de pan, laat ongeveer 1 eetlepel achter voor vocht en smaak. Draai de kippendijen om met de velzijde naar boven. Verdeel de gesnipperde sjalotten rond de kip en bestrijk of giet de kruidenmarinade royaal over alles. Leg de citroenplakjes tussen de kippenstukken.

Step 6

Zet de koekenpan in de voorverwarmde oven en rooster 25-30 minuten, totdat de kip een kerntemperatuur van 74°C bereikt wanneer gemeten op het dikste deel zonder het bot te raken. Voor extra knapperig vel schakel je de laatste 1-2 minuten over op de grill op 260°C, 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—dit verdeelt de sappen voor maximale malheid. Serveer de kip met de gekarameliseerde sjalotten en jus erover geschept, gegarneerd met vers gehakte peterselie.