

Citroen-knoflook kip met geroosterde broccoli

Kip en broccoli van de bakplaat in frisse citroen-knoflookolie. Koolhydraatarm, eiwitrijk en perfect in balans voor een stabiele bloedsuikerspiegel met minimale voorbereiding.

Vorbereiding: 10 min

Koken: 25 min

Totaal: 35 min

Porties: 2

GL 2.5 / GI 18

Ingrediënten

boneless, or substitute 2 medium chicken breasts Kippendij

cut into medium florets Broccoli

Olijfolie

minced Knoflook

zest and juice, approximately 30ml juice Citroen

to taste Zout

to taste Zwarte peper

Instructies

Step 1

Zet je ovenrooster in het midden en verwarm de oven voor op 210°C (hetelucht) of 220°C (boven- en onderwarmte). Bekleed een grote bakplaat met een rand met bakpapier.

Step 2

Klop in een grote mengkom de olijfolie, gehakte knoflook, citroenschil en de helft van het verse citroensap door elkaar. Breng het mengsel royaal op smaak met zout en versgemalen zwarte peper, zodat je een aromatische marinade krijgt.

Step 3

Snijd de kippendijen in gelijke stukken van ongeveer 5 centimeter om gelijkmatig garen te garanderen. Als je kipfilet gebruikt, kun je deze heel laten of doormidden snijden, afhankelijk van de dikte.

Step 4

Voeg de kippenstukjes en broccoliroosjes toe aan de kom met het citroen-knoflookmengsel. Schep alles goed door met je handen of een tang tot elk stukje gelijkmatig bedekt is met de gekruide olie.

Step 5

Verdeel de kip en broccoli in één laag over je voorbereide bakplaat, zorg ervoor dat de stukken elkaar niet overlappen of op elkaar liggen. Goede spreiding zorgt voor bruining en knapperigheid - gebruik indien nodig een tweede bakplaat.

Step 6

Rooster 22 tot 25 minuten en keer de kip en broccoli halverwege het bakken om. De kip moet een kerntemperatuur van 74°C bereiken en goudbruine randjes krijgen, terwijl de broccoliroosjes donkere, knapperige puntjes moeten hebben.

Step 7

Haal uit de oven en knijp direct het resterende verse citroensap over de hele bakplaat.

Serveer warm, eet eerst de broccoli voor optimale bloedsuikercontrole, gevolgd door de eiwitrijke kip.