

Gekruide Marokkaanse Kippendijen met Citrus-Wortelensalade

Aromatische kaneel-gekruide kippendijen met pijnboompitten-vulling gecombineerd met een verfrissende sinaasappel-wortelensalade—een bloedsuiker-vriendelijk mediterraan festijn.

Vorbereiding: 20 min

Koken: 40 min

Totaal: 60 min

Porties: 4

GL 10.0 / GI 33

Ingrediënten

Divided use - helps regulate blood sugar gemalen kaneel

gemalen komijn

gemalen koriander

Healthy monounsaturated fat extra vierge olijfolie

High in fiber and quercetin gele ui, fijngesneden

Protein and healthy fats slow glucose absorption pijnboompitten

Natural sweetness, portion-controlled rozijnen

Vitamin C aids glucose metabolism vers citroensap

Quality protein for sustained energy kippendijen zonder vel en botten

Soluble fiber moderates blood sugar wortels, grof geraspt

logifoodcoach.com/recipes/gekruide-marokkaanse-kippendijen-met-citrus-wortelensalade

Whole fruit with fiber intact verse sinaasappels

Non-starchy vegetables, unlimited gemengde slagroenten en verse koriander

Instructies

Step 1

Verwarm je oven voor op 190°C (375°F/gasstand 5). Combineer in een kleine kom 1 theelepel kaneel met de komijn en gemalen koriander, meng grondig om je kruidenmix te maken. Zet de helft van dit mengsel opzij voor later gebruik.

Step 2

Verhit de olijfolie in een grote braadpan op middelhoog vuur. Voeg de fijngesneden ui toe en bak 3-4 minuten tot zacht en licht goudbruin. Voeg de pijnboompitten toe en kook nog 2 minuten, roerend, tot de noten geurig en licht geroosterd zijn.

Step 3

Roer de helft van de kruidenmix door de ui en pijnboompitten, voeg dan de rozijnen en het sap van een halve citroen toe. Kook 1 minuut zodat de smaken samensmelten, haal dan van het vuur en laat de vulling iets afkoelen.

Step 4

Leg elke kippendij plat op een schoon werkblad. Plaats ongeveer 1-2 eetlepels van het warme vullingmengsel in het midden van elke dij. Vouw het kippenvlees over om de vulling volledig in te sluiten, zet dan vast met 2-3 cocktailprikkers of tandenstokers. Schik de gevulde dijen in een antiaanbakplaat met de tandenstokers naar beneden.

Step 5

Druppel het resterende citroensap over de kippenstukken, bestrooi dan gelijkmatig met de gereserveerde kruidenmix. Rooster in de voorverwarmde oven 30-35 minuten tot de kip gaar is, goudbruin en een interne temperatuur van 75°C (165°F) bereikt.

Step 6

Terwijl de kip roostert, bereid je de salade. Plaats de geraspte wortels in een grote mengkom. Snij voorzichtig met een scherp mes alle schil en wit vlies van de sinaasappels. Werk boven de kom en snij tussen de vliezen om de sinaasappelsegmenten vrij te maken, zodat ze in de wortels vallen.

Step 7

Voeg de resterende 1 theelepel kaneel toe aan het wortelmengsel samen met vers gemalen zwarte peper naar smaak. Meng alles voorzichtig tot goed gecombineerd. Het natuurlijke sinaasappelsap creëert een lichte dressing.

Step 8

Schik voor het serveren een bed van gemengde slaggroenten op elk van 4 borden. Top met royale porties van de wortel-sinaasappelsalade en bestrooi met verse korianderblaadjes. Verwijder de tandenstokers uit de kippendijen en plaats 2 stukken naast elke salade. Serveer onmiddellijk terwijl de kip heet en de salade knapperig is.