

Citrus-kruiden geroosterde kip met rozemarijn en sinaasappel

Sappige kip met bot doordrenkt met aromatische rozemarijn en frisse sinaasappelsap creëert een bloedsuikervriendelijk hoofdgerecht dat zowel smaakvol als verzadigend is.

Vorbereiding: 10 min

Koken: 45 min

Totaal: 55 min

Porties: 6

GL 0.8 / GI 18

Ingrediënten

8 oz each kipfilets zonder vel, met bot

8 oz each kippenbouten zonder vel, met dijstuk en bot

knoflookteentjes, fijngehakt

extra vierge olijfolie

verse rozemarijn, fijngehakt

versgemalen zwarte peper

vers sinaasappelsap

Instructies

Step 1

Verwarm je oven voor op 230°C. Bereid een grote ovenschaal voor door deze licht in te vetten met bakspray of een dun laagje olijfolie om aanbakken te voorkomen.

Step 2

Dep de kipstukken volledig droog met keukenpapier. Neem de fijngehakte knoflook en masseer deze grondig in elk stuk kip, zodat alle oppervlakken gelijkmatig bedekt zijn.

Step 3

Doop je vingertoppen in de olijfolie en wrijf elk kipstuk voorzichtig in met de olie, zodat er een lichte laag ontstaat. Strooi de fijngehakte rozemarijn en zwarte peper gelijkmatig over alle kipstukken en druk zachtjes aan om de kruiden te laten hechten.

Step 4

Leg de gekruide kipstukken in één laag in de voorbereide ovenschaal, met ruimte tussen elk stuk voor een gelijkmatige warmtecirculatie. Giet het sinaasappelsap gelijkmatig over en rond de kip.

Step 5

Dek de ovenschaal stevig af met aluminiumfolie en plaats in de voorverwarmde oven. Rooster 30 minuten, zodat de kip gaar wordt terwijl deze mals blijft onder de afdekking.

Step 6

Verwijder de folie en gebruik een tang om elk kipstuk voorzichtig om te draaien. Zet de onbedekte schaal terug in de oven en blijf roosteren voor 10-15 minuten totdat de kip een goudbruine buitenkant krijgt en een kerntemperatuur van 74°C bereikt.

Step 7

Bestrijk de kip tijdens de laatste roosterfase een of twee keer met het braadvocht om deze mals te houden en de citrus-kruidensmaak te versterken. Leg de klare kip op borden en bedruppel met het resterende braadvocht voordat je direct opdiend.