

# Geroosterde kip met knolselderijfrietjes en knoflookgroenten

*Malse geroosterde kip geserveerd met knapperige knolselderijfrietjes met lage GI en voedzame cavolo nero—een bloedsuikervriendelijke draai aan een klassiek gebraad.*

Vorbereiding: 20 min

Koken: 95 min

Totaal: 115 min

Porties: 6

GL 17.9 / GI 45

## Ingrediënten

**Skinless preparation reduces saturated fat** 1,5 kg hele kip

**Low GI citrus, adds flavor without sugar** 1 citroen, voor de holte

**GI ~35, excellent low-glycemic potato alternative** 1 kg knolselderij, geschild en in frietjes gesneden

**Minimal fat for roasting** Laagcalorische bakspray

**Fresh herb, negligible glycemic impact** Klein zakje verse dragon, fijngehakt

**Lower GI than onions, adds depth** 4-6 sjalotten, fijngehakt

**No added sugar, supports metabolism** 2 afgestreken theelepels Dijon-mosterd

**Acidic component helps lower meal GI** Sap van 2 citroenen

**Concentrated citrus oils, no sugar** Ongewaxte rasp van 1 citroen

**May help regulate blood sugar** 1 grote teentje knoflook, in dunne plakjes

---

**GI <15, high fiber dark leafy green** 250 g zwarte kool, in reepjes gesneden

---

**Spice with potential insulin-sensitizing properties** Zwarte peper, naar smaak

## Instructies

---

### Step 1

Verwarm je oven voor op 200°C (180°C hetelucht/gasstand 6). Dep de hele kip droog met keukenpapier en leg hem op een grote antiaanbak bakplaat. Stop de hele citroen in de holte van de kip om tijdens het braden vocht en citroensmaak toe te voegen. Bestrooi de buitenkant desgewenst met zwarte peper.

### Step 2

Zet de kip in de voorverwarmde oven en braad ongeveer 1 uur, of totdat de kerntemperatuur 75°C bereikt en het vocht helder is als je met een prikker in het dikste deel van de dij prikt. De huid wordt tijdens het braden goudbruin en knapperig.

### Step 3

Terwijl de kip braadt, bereid je de knolselderij voor door deze te schillen en in frietvorm te snijden van ongeveer 1 cm dik. Verdeel ze in één laag over een aparte grote antiaanbakbakplaat en zorg dat ze elkaar niet overlappen. Besprenkel licht met laagcalorische bakspray. Nadat de kip 30 minuten heeft gebraden, voeg je de bakplaat met knolselderij toe aan de oven op een lager rooster.

### Step 4

Wanneer de kip volledig gaar is, haal je deze uit de oven, bedek je hem losjes met aluminiumfolie en laat je hem 10-15 minuten rusten. Hierdoor kunnen de sappen zich door het vlees verspreiden. Draai ondertussen de knolselderijfrietjes om en zet ze nog eens 15-20 minuten terug in de oven tot ze goudbruin en zacht zijn met krokante randjes.

### Step 5

Bereid de dragon-citroendressing door de fijngehakte dragon, gesnipperde sjalotten, Dijon-mosterd, citroensap en citroenschil in een klein kommetje te mengen. Voeg 1-2 eetlepels water toe om een gietbare consistentie te krijgen en breng goed op smaak met zwarte peper. Bewaar de helft van deze dressing in een afgedekte bak in de koelkast voor een andere maaltijd.

### Step 6

Verhit een grote antiaanbakkoekenpan op middelhoog vuur en besprenkel met bakspray. Voeg de gesneden knoflook toe en bak 30-60 seconden tot deze geurig en net goudkleurig is. Voeg de gesneden cavolo nero toe, breng op smaak met zwarte peper en voeg een scheutje water toe (ongeveer 2 eetlepels). Roerbak 4-5 minuten tot de groente zacht maar nog levendig van kleur is.

### Step 7

Verwijder de kippenhuid en zichtbare vetophopingen om het verzadigd vetgehalte te verlagen. Snijd de kip in porties door het borstvlies in plakken te snijden en de poten en dijen te scheiden. Schik porties kip, knolselderijfrietjes en knoflook-cavolo nero op elk bord. Besprenkel met de dragon-citroendressing en werk af met een maling zwarte peper.

### Step 8

Voor optimaal bloedsuikerbeheer kun je gasten aanmoedigen om eerst de cavolo nero en knolselderijfrietjes te eten, gevolgd door de kip. Deze eetvolgorde helpt de glucoseopname te vertragen. De maaltijd biedt langdurige energie met minimale glycemische impact, waardoor het ideaal is voor lunch of avondeten.