

Kip in jerk marinade: op de BBQ of in de oven

Kip in jerk marinade. Kip wordt verkocht met marinade en dat is voor de snelheid, weinig tijd ook wel erg handig. Maar naast de kip koop je nog meer, kijk maar eens op het etiket: daar zie je in de ingrediëntenlijst als 1e kip staan, met een percentage erachter. Vaak is dit 80-85%. Dit betekent dat de overige 15-20% toevoegingen zijn, beetje veel voor een marinade, toch...???!!!

En zelf een marinade maken is zo eenvoudig, het enige waar je rekening mee moet houden is een klein stukje planning.

Traditioneel wordt een kip in jerk geroosterd op de BBQ. Dit kan natuurlijk ook, maar let er dan wel op dat de kip goed gaar is. Om dit te voorkomen rooster ik meestal de kip in de oven, door de gelijkmatige temperatuur, wordt de kip altijd mooi gaar.

Bereidingstijd: < 30 minuten + marinade tijd

Ingrediënten

- 1,5 kilo kippenvleugeltjes, kluifjes of drumsticks

Ingrediënten marinade

- 2 bosuitjes
- 3 teentjes knoflook

- 1 eetlepel verse gember – fijn geraspt
- 125 ml sinaasappelsap
- 1 citroen
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel witte wijn azijn
- 2 theelepels gerookte paprikapoeder
- 1 theelepel gedroogde tijm
- 1,5 theelepel zout

Bereiding kip in jerk marinade

Meng alle ingrediënten voor de marinade met een staafmixer (of in een blender/keukenmachine) tot een gladde massa. Voeg de kippenvleugels toe, roer goed om zodat alle vleugeltjes bedekt zijn met de marinade en zet ze voor minimaal 2 uur terug in de koelkast (langer c.q. dag van tevoren is ook prima).

Verwarm de oven op 200 graden.

Leg een stuk bakpapier op de bakplaat en verdeel hierover de kippenvleugels.

Laat ze in ongeveer 25-30 minuten roosteren in de oven.

Deze kip in jerk marinade smaakt uitstekend met een lauwwarme frisse **deze griekse groene bonen**.