Kip met aardappels uit de oven

Kip met aardappels uit de oven, een eenvoudiger gerecht is er niet MAAR o zo lekker! In dit recept heb ik de kippenpoten gemarineerd en een nacht laten intrekken. Dit is in Griekenland niet altijd gebruikelijk maar als je de tijd hebt, zou ik dit zeker doen! Heb je deze tijd niet, gebruik dan de marinade direct in de ovenschaal.

Voor 4 personen

Bereidingstijd 10 minuten + ongeveer 2 uur oventijd

Ingrediënten

- 4 kipkarbonades (of 8 drumsticks) – met vel en bot
- 800 gram aardappels (welk soort laat ik aan jou over, maar kies wel die geschikt zijn voor de oven)
- 4 eetlepels olijfolie
- 6 eetlepels citroensap
- 1 citroen
- 2 kleine theelepels zout
- 1 theelepel peper
- 3 eetlepels gedroogde oregano
- 3 teentjes knoflook (geschild en geplet)

Bereiding kip met aardappels uit de

oven

1. 12 uur van tevoren: meng de olijfolie, citroensap, de helft van het zout, peper, oregano, teentjes knoflook met elkaar en leg hierin de kipkarbonades.
2. De volgende dag:
3. Verwarm de oven op 175 graden.
4. Schil de aardappels (indien nodig) en snij deze in grote stukken.
5. Verdeel de aardappels in een grote ovenschaal en voeg de andere helft van het zout toe.
6. De kipkarbonades en de resterende marinade kunnen er bovenop.
7. Schuif de schaal in de oven en laat deze ovenschotel voor ongeveer 1,5 a 2 uur gaar worden.
8. Prik af en toe in de aardappels om te zien of ze gaar zijn en schep een paar keer tussendoor de aardappels om zodat ze niet uitdrogen.
9. Zet de oven de laatste paar minuten hoger (220 graden) zodat de kip mooi bruin wordt.

Serveer deze kip met aardappels uit de oven met tzatziki en een Griekse salade en je hebt een complete zalige Griekse maaltijd.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
530	22	5	35	40	4	1,2