

Kip met sumak en citroen; Lekker koolhydraatarm

Kip met sumak en citroen. In onze maandelijkse foodblogswap werd ik gekoppeld aan Foodquotes. Simone heeft veel internationale gerechten op haar site staan met de Turkse keuken op een prominente plek. Ik zei direct "Greece meets Turkey". En zo ben ik op zoek gegaan naar een lekker recept. Nu zijn er best veel gerechten uit beide keukens die overeenkomsten hebben maar sumak is iets dat ik niet ken uit de Griekse keuken. Dus viel mijn oog op haar [drumsticks met sumak en citroen](#).

Aan het recept heb ik niet heel erg veel veranderd behalve dan dat ik de ovenschotel compleet heb gemaakt met verse groenten en feta (natuurlijk).

Voor 4 personen

Bereidingstijd ongeveer 45 minuten

Ingrediënten

- 1 kilo drumsticks
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 citroen
- 2 eetlepels sumak
- 1 theelepel zout
- 1 theelepel peper
- 2 flinke zak ovengroenten* (welke soort laat ik aan jou over)

Bereiding kip met sumak en citroen

1. Verwarm de oven voor op 190 graden.
2. Meng de olijfolie met de sumak, peper en zout en wrijf de drumstick in.
3. Leg dit in een grote ovenschaal en verspreid rondom de ovingroenten (voeg eventueel iets extra zout toe).
4. Snij de citroen in dikke plakken en leg de plakken tussen de drumsticks.
5. Zet de ovenschaal voor ongeveer 40-45 minuten in de oven. Halverwege schep je alles een keer goed om.
6. Zet de laatste 10 minuten de oven iets hoger om de drumsticks te voorzien van een mooie bruine kleur.

Serveer deze heerlijke ovenschotel met een simpele groene salade en wat er uiteraard niet mag ontbreken is een stukje fetakaas.

* gemiddeld heb ik 1 kilo ovingroenten gebruikt. Dit was een combinatie van paprika, courgette en wortelen.

Ben je inmiddels nieuwsgierig geworden naar sumak, dan heb ik nog [dit](#) simpele maar o zo lekkere recept voor je.