



## Krokante gebraden kip met groenten en groene asperges

**3 PERSONEN**

🕒 90 minuten

**DIT HEB JE NODIG:**

- 🍴 1 kleine kip (van ongeveer 1,5 kilo), gevlingerd
- 🍴 2 citroenen
- 🍴 ½ bosje verse tijm
- 🍴 ½ bosje verse oregano
- 🍴 350 g groene asperges, de harde uiteinden verwijderd
- 🍴 1 bos radijsjes (het blad kun je eventueel laten zitten)
- 🍴 400 g krieltjes in de schil
- 🍴 75 g waterkers
- 🍴 olijfolie
- 🍴 zout & peper

**MATERIAAL:** 2x gietijzeren pan, aluminiumfolie

**ZO MAAK JE HET:**

1. Knijp 1,5 citroen uit boven een kommetje (bewaar de andere helft) en meng het sap met een eetlepel olijfolie.
2. Rits de blaadjes van de takjes tijm en oregano, scheur de oregano met je handen in kleinere stukjes en roer de kruiden door de marinade.
3. Breng op smaak met zout en peper en wrijf de (gevlinderde) kip er helemaal mee in.
4. Laat de kip zo 20 à 30 minuten staan.
5. Verwarm ondertussen de oven voor op 200°C en laat een gietijzeren pan mee verwarmen (tip: hij moet groot genoeg zijn voor de kip).
6. Haal 'm daarna voorzichtig uit de oven.
7. Giet een scheut olie in de pan en leg de kip erin, met de velkant naar beneden.
8. Pak er nog een gietijzeren koekenpan bij (of twee bakstenen...) en dek de onderkant af met aluminiumfolie.
9. Leg 'm bovenop de kip.
10. Zet de handel in de oven en laat de kip in 15 tot 18 minuten een krokant, goudbruin vel krijgen, daarna kan de extra pan eraf, draai de kip om in de koekenpan en zet terug in de oven.
11. Laat de kip aan de andere zijde nu nog 15 tot 20 minuten gaar bakken.
12. Hoe lang het precies duurt tot je kip gaar is, is afhankelijk van de grootte van de kip en de capaciteit van je oven.
13. Check eventueel met een thermometer of de kip goed gaar is (de kippenborst wil je op 72° hebben, de dijnen ongeveer op 85°).
14. Haal de kip uit de oven, leg 'm met het krokante vel naar boven op een snijplank en laat even rusten.
15. Dek af met aluminiumfolie om de kip warm te houden.
16. Bewaar de pan voor de groenten en houd de oven aan.

**De lentegroenten**

17. Gaar de krieltjes in de schil alvast 7 minuten voor in de magnetron op 700 watt.
18. Vaak kan dat in de verpakking waarin je ze koopt.
19. Zo niet, prik ze dan even in met een vork en leg ze op een bord.
20. Zodra de kip te rusten ligt, kieper je de krieltjes, groene asperges en radijsjes in de (nog warme) lege pan.
21. Hussel ze even door wat van het kippenvet en zet de pan daarna voor 12 tot 15 minuten terug in de oven.
22. Serveer de kip met de lentegroenten eromheen.
23. Hussel de waterkers met het sap van de achtergehouden citroenhelft en een scheutje olijfolie.
24. Verdeel ook de waterkers over de kip.

**TIP:** Wat dit recept zo simpel maakt, is dat we er een gevlingerde kip (brick chicken) voor gebruiken. Dat is een eenvoudige kooktechniek waarmee je de kooktijd van een gebraden kip aanzienlijk vermindert. Je moet er alleen wel even van tevoren een kip voor vlinderen (het rugbot verwijderen). Zie je dit gedoe met een kip nou helemaal niet zitten? Vraag dan je slager of peelier of 'ie alvast het botje uit de rug kan verwijderen. Die doet dit bij de vleet en dan hoef jij het niet te doen.

**BRON:** [culy.nl](http://culy.nl)

