

“Food for Thought” maandag 22 november 2010

Locatie: keukentafel Hansink & De Looper

Recept Mediterrane Kip uit de oven (vrij naar Nigella Lawson)

Per persoon:

2 tot 3 stukken kip (niet te groot, drumstick o.i.d. geen kipfilet)

1 tot 2 merquez worstje (pittig lamsworstje, in ons recept vervangen door merquez van kalkoen)

1 tot 1 ½ theelepel mosterdpoeder (Colemans), te vervangen door gewone mosterd

1 theelepel gedroogde salie, of 3-5 blaadjes verse salie

1 theelepel worcestershiresauce

Zwarte peper

2 eetlepels olijfolie

½ Marokkaanse ingelegde citroen in 4- 6 stukjes (te vervangen door halve biologische, je moet de schil nl. ook gebruiken, citroen in schijven gesneden)

Zat er op 22 november bij H & de L niet in, maar, je kunt nog

½ middelgrote ui in schijven gesneden toevoegen.

Let wel het recept is per persoon!

Marineer de kip in alle ingrediënten behalve de worstjes, zorg dat alles goed intrekt en

kneed de boel af ten toe even flink door elkaar, hoe langer je dit doet hoe beter het is.

Probeer minstens twee uur aan toe houden, maar een dag van tevoren is ook goed.

Verwarm de oven voor op 125 graden, en plaats de gemarineerde kip met de worstjes

in een ovenvaste schaal erin, tenminste voor 90 minuten maar 2,5 uur kan ook, verhoog de oventemperatuur de laatste 20 minuten naar 175 graden en laat de kip nog even kleuren.

Voeg aan tafel als het nodig is nog wat zout en of peper toe.

Eet smakelijk, Margreet & Anne