

Gebraden kippendijen met linzenragout

totale tijd **60 min.** 60 min. voorbereidingstijd

Voedingswaarde (per portie):
3152 kJ / 751 kcal

Vetten: **31,3 g** Eiwitten: **51,7 g**
Koolhydraten: **52,9 g**

INGREDIËNTE

N

4 porties

Voor de kip

- 4** kippendijen
- 2** uien
- 200 ml** droge witte wijn
- 6 eetlepels** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
- 2** laurierblaadjes
- 2 eetlepels** koolzaadolie
- 1 theelepel** gemalen paprika
- 1 eetlepel** honing

Voor de linzenragout

- 200 g** bruine linzen
- 3 eetlepels** koolzaadolie
- 500 ml** bouillon
- 5 eetlepels** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
- 150 g** aardappelen, geschild
- 100 g** spekblokjes
- 200 g** zoete aardappelen, geschild
- 150 g** sperziebonen, vers
- 1** takje rozemarijn
- 1** teentje knoflook

VOORBEREIDING

Stap 1

Spoel de linzen en week ze in koud water. Spoel en droog de rozemarijn.

Stap 2

Schil de aardappelen en de zoete aardappelen en snijd ze in stukjes ter grootte van een hazelnoot. Spoel en droog de sperziebonen en snijd ze in stukjes van ca. 2 cm.

Stap 3

Pel en hak de knoflook fijn. Pluk de rozemarijn en hak het fijn.

Stap 4

Sauteer de spek in een pan met 3 el koolzaadolie. Laat de geweekte linzen uitlekken en voeg ze toe aan het spek. Voeg de aardappelen, zoete aardappelen, rozemarijn, knoflook en sperziebonen toe. Voeg de groentebouillon en 5 el Kikkoman sojasaus toe en laat het ca. 20 minuten op een laag vuur sudderen. Haal het dan van het vuur.

Stap 5

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Stap 6

Meng ondertussen 2 el koolzaadolie met 4 el Kikkoman sojasaus, paprika en honing. Pel de uien

en halveer ze. Marineer de kippendijen en uien met de soja- en paprikamarinade en leg ze in een ovenschaal in de oven.

Stap 7

Braad de kippendijen ca. 5 minuten in de oven, doe dan de witte wijn en 2 el Kikkoman sojasaus erbij en voeg 2 laurierblaadjes toe.

Stap 8

Dek de ovenschaal af en laat het ca. 15 minuten op de middelste plaat braden. Haal de afdekking van de ovenschaal af en laat de kippendijen nog ongeveer 15 minuten kleuren. Serveer met de linzenragout.