



Gegrilde kippendijen met citroen

Malse kippendijen gemarineerd in citroen, look en kruiden, daarna knapperig gegrild. Fris, sappig en licht.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	20'	4	Hoofdgerecht

Ingrediënten

- 8 kippendijen zonder been en zonder vel
- 2 citroenen
- 4 teentjes look
- 3 el olijfolie
- 1 kl gedroogde oregano
- 1 kl paprikapoeder
- zout en versgemalen zwarte peper
- een handvol verse peterselie

Bereidingswijze

- 1.** Pers 1,5 citroen uit boven een ruime kom. Pel en pers de look fijn en voeg toe samen met de olijfolie, oregano, paprikapoeder, een snuf zout en wat peper. Roer goed door.
- 2.** Voeg de kippendijen toe aan de marinade en draai ze zodat ze rondom bedekt zijn. Dek af en laat minstens 30 minuten marineren in de koelkast, liefst 2 uur.
- 3.** Haal de kippendijen uit de koelkast en laat ze 10 minuten op kamertemperatuur komen. Laat ze goed uitlekken.
- 4.** Verhit een grillpan of buitengrill op hoog vuur tot hij goed heet is. Leg de kippendijen erin en grill ze 10 minuten per kant tot ze mooi gegrild zijn en de kerntemperatuur 75 graden bereikt heeft.
- 5.** Knijp de resterende halve citroen erover uit. Hak de peterselie grof en strooi erover.
- 6.** Serveer onmiddellijk.

Tip

Snij de kippendijen voor het marineren een paar keer licht in met een mes. De marinade trekt zo dieper in het vlees en de kippendijen garen gelijkmatiger.

Lekker met

Gegrilde groenten of een frisse komkommersalade.

Dranktip

Een droge witte wijn zoals een Vermentino of een lichte rosé past uitstekend bij de frisse citroensmaak.