



Kip geglaceerd in BBQ-saus

met knolselderij-rozijnen slaw



20-30min



2 personen

Heb je je ooit afgevraagd hoe je een zinderende BBQ-saus maakt? Met dit recept lukt je dat in 10 minuten! Je overgiet de kippendijfilets in de hete pan met de zelfgemaakte saus en bakt ze nog enkele minuten voor een perfect gekarameliseerd laagje. Serveer met een kraakverse slaw van radicchio, knolselderij en rozijnen voor een perfect avondmaal in de tuin, op het terras of gewoon binnen!

Wat je van ons krijgt

- knolselderij ⁹
- radicchio
- amandelen ¹⁵
- tomatenketchup ⁹
- kippendijfilet
- bruine rozijnen
- bleekselderij ⁹
- verse peterselie
- citroen
- mayonaise ^{3,10}
- gerookt paprikapoeder

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- dunschiller
- grote koekenpan
- keukenrasp
- kleine koekenpan

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

eieren (3), selderij (9), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 670.0kcal, vet 36.3g, eiwit 38.7g, koolhydraten 38.9g



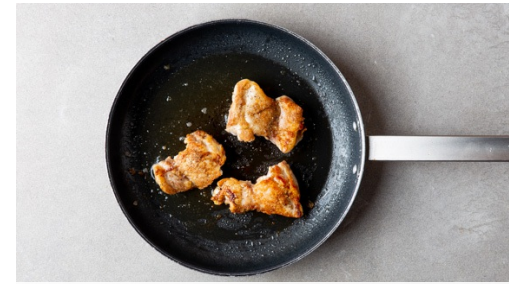
1. Saus maken

Rooster de **amandelen** in een kleine koekenpan op middelhoog vuur in 2-3min goudbruin. Neem uit de pan, laat afkoelen en hak grof. Doe de **ketchup**, 1el azijn, 1el suiker, 3-4el water, **1/4tl gerookt paprikapoeder** met 1/4tl peper in de kleine koekenpan en roer tot de suiker is opgelost. Breng aan de kook, zet het vuur laag en kook in 8-10min in.



4. Groenten mengen

Snijd de **radicchio** in de lengte doormidden en snijd dan in de breedte in zeer smalle reepjes totdat je het dikke, witte gedeelte raakt. Doe het witte, bittere deel weg. Snijd de uiteinden van de **bleekselderij**, snijd in de lengte doormidden en dan in 0,5cm brede stukjes. Doe de **knolselderij, radicchio, bleekselderij en rozijnen** in een grote kom.



2. Kippendijfilets bakken

Hussel intussen de **kippendijfilets** om met 1/4tl zout en peper. Verhit 1el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en voeg de **kip** toe. Bak op een kant 5-7min zonder te bewegen, keer om en bak nog eens 5-7min zonder te bewegen. Zo zorg je ervoor dat een krokant korstje ontstaat terwijl het **vlees** mals blijft.



5. Kip glaceren

Giet de **BBQ-saus** over de **kippendijfilets** en wentel de **kip** een paar keer om met een laagje **sous** te bedekken. Zet het vuur laag en bak 1-2min op een kant tot die zijde is gekarameliseerd en herhaal op de andere kant. Neem de pan van het vuur en laat de **kip** 5min rusten.



3. Knolselderij raspen

Verwijder intussen de stronk van de **knolselderij** en snijd hem in vieren. Gebruik een scherp mes of dunschiller om de **knol** te schillen. Rasp de **knolselderij** grof.



6. Slaw maken

Pluk de **peterselieblaadjes** en hak fijn. Pers de **citroen** uit en meng het **citroensap** met de **peterselie, mayonaise**, 1tl azijn, 1/4tl suiker en 1/4tl zout. Breng de **dressing** op smaak met peper en giet over de **groenten** in de kom. Hussel om en bestrooi met de geroosterde **amandelen**. Serveer de **BBQ-kip** met de **slaw**.