

# Recept!

## Rubber chicken I

### Ingrediënten

1 hele kip, ontdooid

Olijfolie

Peper & zout

Tijm

Halve citroen

Ui, doormidden

Knoflookbol, horizontaal doormidden

Groenselderij

*Serveren met:* sperziebonen uit de diepvries en gekookte aardappels

### Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 graden. Strooi wat tijm in de holte van de kip en duw er ook de halve citroen in. Smeer de kip helemaal in met olijfolie. Leg een aantal stengels groenselderij kruislings in een ruime ovenschaal. Leg de kip er bovenop. Leg er de stukken ui en de twee helften knoflookbol omheen. Schuif in het midden van de oven. Haal er na een uur weer uit. Leg de kip en 'groente' op een aparte schaal en bedek met aluminiumfolie. Gooi een volle eetlepel bloem in de ovenschaal. Drie minuten goed roeren (draadgarde!). Voeg daarna beetje bij beetje het kookvocht van de sperziebonen en/of aardappels erbij totdat je bijna de juiste dikte hebt. Even laten doorkoken. Serveren.

Let op: je wilt restjes voor morgen! Ook de botten bewaren.

De kip kun je eventueel van tevoren helemaal voorbereiden, zodat je die wanneer je thuiskomt, meteen in de oven kunt schuiven.

Je kunt met de punt van een scherp mes of satépen in een kippendij prikken als je denkt dat het gaar is. Het sap dat eruit loopt moet dan helder zijn.

Als je jus wilt maken is het het handigst een ovenschaal te gebruiken je ook op het vuur kunt zetten.

De ui, groenselderij en knoflook zijn er om een lekkere smaak aan de jus te geven. Als je het lekker vindt, kun je de ui en selderij eten en de knoflookteentjes ook.

### Eetsmakelijk!

Onze *inspiratie*: *Saving Dinner* van Leanne Ely en *Hoe te eten* van Nigella Lawson

Maart 2018 Biologische boerderijwinkel

Kleinlangevelsloo – Supermarkt in het bos!

Biologische  
Boerderijwinkel

