

Recept voor een kip zonder kok

Hou je van kip en ben je geen kok? Dan moet je dit recept voor kip uit de oven echt eens proberen, en waarschijnlijk staat hij dan elke week op je menu. Het is een supersimpel recept uit de Italiaanse keuken, dat ik jaren geleden al ontdekte in het kookboek van Marcella Hazan, een standaardwerk voor Italiaans eten. Je kunt er bij serveren wat je maar wil en misschien ook afhankelijk van het seizoen. Een zomerse salade bijvoorbeeld, of sperziebonen, paprika's, gebakken courgetteplakjes enzovoort. Met daarnaast gebakken aardappelen (zie het recept van de lamskoteletjes hoe je die het lekkerst klaarmaakt).



Tip

Ik ben niet zo van 'biologisch' omdat die term nogal eens misbruikt wordt om vooral de prijs maar niet de kwaliteit op te schroeven. Je proeft eigenlijk weinig verschil maar betaalt er wel meer voor. Biologische kip smaakt echter veel lekkerder dan 'gewone' kip. Dat merk je vooral als je het op zo'n pure en eenvoudige wijze klaarmaakt als in dit recept. Koop dus als het even kan een biologische kip.

Recept

Koop een goede kip.

Zet de oven aan op 200°.

Droog de kip aan binnen- en buitenzijde goed met keukenpapier.

Bestrooi van binnen en buiten met peper en zout en wrijf dat goed in.

Neem een citroen en prik die een stuk of 10 keer rondom in met bijvoorbeeld een satéprikker.

Stop de citroen in de kip en bindt de 'uitgang' een beetje bij elkaar, met bindtouw of de satéprikker.

Leg de kip in een ovenschaal (zonder boter of olie dus!)

Bak de kip in de oven in ca. 1 uur gaar. Keer de kip halverwege om.

Haal de kip uit de oven, vis de citroen eruit en serveer.

Tip

De oventijd is een beetje afhankelijk van de grootte van je kip. 60 minuten is goed voor een kip van iets meer dan een kilo. Je kunt de gaarheid testen door met een prikker in de kip te prikken; als er helder vocht uitkomt is ie gaar.

