



Gemarineerde kip uit de 3 in 1 oven

Benodigheden

🕒 60 min. - Moeilijkheidsgraad: 🍳👩🍳👨🍳

- 1 hele biologische kip van 1 kg
- 3 eetlepels rub van grillkruiden met zout
- 3 eetlepels BBQ saus

Werkwijze

1. Controleer de kip of deze goed is leeg gehaald
2. Verwijder de sleutelbeentjes en duw de boutjes uit de kom
3. Wrijf de kip in met de rub en de BBQ saus
4. Laat de kip minimaal 20 minuten marineren
5. Zet de dichte stoomschaal in de oven op het onderste niveau
6. Verwarm de oven voor op 80 graden 100% stoom
7. Als de oven op temperatuur is stop je de kip in de oven op de geperforeerde stoomschaal in het midden van de oven
8. Programmeer het meergefase koken in de oven:
Fase 1: 5 minuten stoom op 80 graden lage temperatuur stoom
Fase 2: 15 minuten 200 graden grill met 360 watt magnetron
Fase 3: 10 minuten hete lucht oven 230 graden
9. Dit programma is voor een kip van 1 kg, mocht de kip zwaarder zijn dan moet fase 3 langer
10. Controleer of de kip goed gaar is
11. Snijd de kip in delen en serveer deze op een grote schaal

Eet smakelijk!