



## Kipdijfilet van de BBQ

4 personen  
15 minuten

### Ingrediënten

4 kipdijfilets  
4 takjes tijm  
2 takjes rozemarijn  
2 takjes oregano  
1 teentje knoflook  
Olijfolie  
Citroen  
Versgemalen peper  
Zout

\* Hak de knoflook, de tijm, de naaldjes van de rozemarijn en de oregano fijn en meng samen met het citroensap en de -rasp met de olijfolie.

\* Spies de kipdijfilets aan 2 spiesen, zodat het mooi plat blijft.

\* Leg in een schaal en schenk er de marinade overheen. Kruid nog extra met zout en versgemalen peper. Laat minimaal 2 uur marineren in de koelkast.

\* Bereid ondertussen de barbecue voor op direct grillen op ongeveer 200 °C of verwarm de oven voor op 170 °C.

\* Haal de gemarineerde kipdijfilets uit de marinade, dep iets droog en grill aan beide kanten op het rooster van de barbecue of in een hete grillpan tot een mooi grillpatroon is ontstaan.

\* Leg op een iets 'koelere' plek op de barbecue of schuif het in de voorverwarmde oven en laat nog zo'n 5-8 minuten verder garen.

*Smakelijk!*

Wil je vaker profiteren van de handige voordelen van Aan Tafel zoals deze recepten? Kijk dan voor meer informatie op <https://www.vanhoeckel-aantafel.nl/dat-wil-ik-ook>

**Aan  
Tafel**