



IN FETA GEMARINEERDE POUSSIN VAN DE BBQ

Niveau: Eenvoudig

Land van herkomst: Malta

Gang: Hoofdgerecht

Hoeveelheid: 2 personen

Tijd: 1 nacht marineren + 30 minuten bereiden

Ingrediënten poussin:

- 100 gram feta, inclusief vocht
- 4 tl kristal suiker
- 1 poussin (piepkuiken)
- 1 citroen, gehalveerd
- 1 takje rozemarijn
- 20 gram ongezouten boter

Ingrediënten groene salade:

- ½ kropje romaine sla, in reepjes gesneden
- ½ groene paprika, in reepjes gesneden
- ½ komkommer, zaadlijsten verwijderd en in halve maantjes gesneden
- handje verse dille, fijngehakt
- handje platte peterselie, fijngehakt
- handje groene olijven
- 3 el extra vierge olijfolie
- 2 el appelcider azijn
- versgemalen zwarte peper

Ingrediënten fetadressing:

- 100 gram feta
- 50 gram yoghurt
- 2 tl dijonmosterd
- zest van ½ biologische citroen
- gemalen zeezout
- versgemalen zwarte peper

Vorbereiding dag 1:

- Pureer voor de feta-marinade 100 gram feta plus het vocht met de suiker en genoeg water om een mooie smoothie-achtige structuur te krijgen.
- Doe deze marinade in een steelpan en breng rustig al roerend aan de kook.
- Haal van het vuur en laar volledig afkoelen.
- Vlinder de poussin door met een wildschaar langs beide zijde van de ruggengraat de ze weg te knippen. Hierdoor kun je morgen de poussin plat op het BBQ rooster leggen.
- Leg de poussin in een passende kom en schenk de feta-marinade er over heen.
- Zorg dat alles goed onder staat en zet de kom een nacht afgedekt in de koelkast.

Bereiding dag 2:

- Haal de poussin uit de feta-marinade. Je kunt de marinade weggooien. Die heeft z'n werk gedaan.
- Dep de poussin met keukenpapier droog.
- Wrijf het vel in met het snijvlak van de gehalveerde citroen.
- Steek, terwijl je de poussin op kamertemperatuur laat komen, je BBQ aan en richt hem in voor direct grillen met 2 zones. Eén zone zeer heet en de tweede matig warm. Plaats een rooster boven beide zones.
- Leg als de BBQ op temperatuur is de poussin met het vel naar beneden op het rooster boven het hete gedeelte en laat zonder deksel 5 - 7 minuten grillen.
- Verplaats de poussin naar het minder hete gedeelte en draai hem om.
- Leg een takje rozemarijn op de poussin met daarop een klont boter.
- Sluit de BBQ en laat de poussin garen totdat hij een kerntemperatuur heeft bereikt van 72°C. Dat zal ongeveer 20 - 30 minuten in beslag nemen.
- Meng ondertussen de ingrediënten voor de dressing door elkaar.
- Hussel in een mooie schaal alle ingrediënten voor de groene salade door elkaar.
- Haal de piepkuiken van de BBQ en laat hem 5 minuten afgedekt met aluminiumfolie rusten.
- Snijd hem in twee helften en serveer de poussin op 2 borden met een volle eetlepel dressing er naast.
- Lekker met de groene salade!

Igawdu l-ikla tiegħek!

08-09-2025