



Chicken Wings met passievruchtenglazuur

met coleslaw en rijst



ca. 40min



2 personen

Chicken wings, o chicken wings... wie wordt er niet lyrisch van deze versie van het meest veelzijdige stukje vlees? Vandaag maak je zelf een glazuur voor je wings van passievrucht en sinaasappel om je vingers bij af te likken. De smeeuige coleslaw en luchtige jasmijnrijst zorgen ervoor dat elke hap weer een feest is.

Wat je van ons krijgt

- 4 kippenvleugels
- 150g jasmijnrijst
- 1 wortel
- 1 rode kool
- 2 passievruchten
- 1 sinaasappel
- 1 zakje sriracha
- 25ml sojasaus ^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- 3el mayonaise ³
- 2el tomatenketchup
- 1el honing
- 1tl mosterd ¹⁰
- zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 994kcal, vet 51.0g, koolhydraten 99.5g, eiwit 31.9g



1. Vlees braden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Dep het **vlees** droog en meng in een kom met 2el plantaardige olie en ½tl zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier. Bak het **vlees** in de voorverwarmde oven ca. 25min tot het gaar en goudbruin is.



4. Rijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



2. Dressing maken

Klop een **dressing** van 3el mayonaise, 1tl mosterd, 1tl azijn en een snuf zout en suiker. Breng 300ml licht gezouten water aan de kook voor de **rijst** in een kleine kookpan.



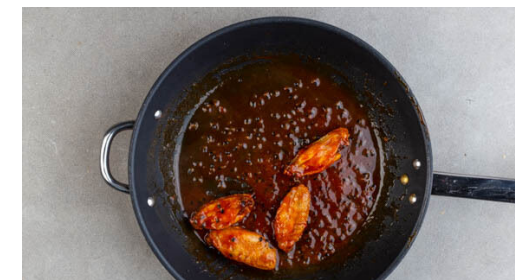
5. Glazuur maken

Halveer de **passievruchten** en schraap de **vruchtjes** en het **sap** met een lepel in een middelgrote koekenpan. Pers de **sinaasappel** uit. Voeg het **sinaasappelsap**, de **sriracha-saus**, de **sojasaus**, 2el ketchup, 1el honing, 1-2el water en 1tl azijn toe aan de pan. Zet op middelhoog vuur en laat het **glazuur** 2-3min inkoken totdat er een klevige consistentie ontstaat.



3. Coleslaw voorbereiden

Schil of schrob de **wortel** en rasp grof. Halveer de **rode kool** en snijd in hele dunne reepjes. Meng de **groenten** met de **dressing** en kneed ca. 1min met je handen. Je kunt hiervoor het beste keukenhandschoenen aantrekken.



6. Vlees glazuren

Doe het **vlees inc. braadsappen** in de pan en meng goed met het **glazuur**. Verdeel de **chicken wings**, **rijst** en **coleslaw** over de borden. Bedruppel de **rijst** evt. met de **rest van de glazuur** en serveer.