



Low carb bowl met kip

met bloemkoolrijst en guacamole



20-30min



2 personen

Vandaag zetten we een gezonde kom lekkers op tafel. We roosteren de bloemkoolrijst even in de oven voor een knapperige twist en de malse kipfilet, romige guacamole en Aziatische smaken doen de rest. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje curry-madraskruiden ¹⁰
- 1 kipfilet
- 1 kleine bloemkool
- 1 teen knoflook
- 10g verse koriander
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje sriracha
- 1 wortel
- 1 bosui
- 1 bakje guacamole
- 1 zakje geroosterde sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp

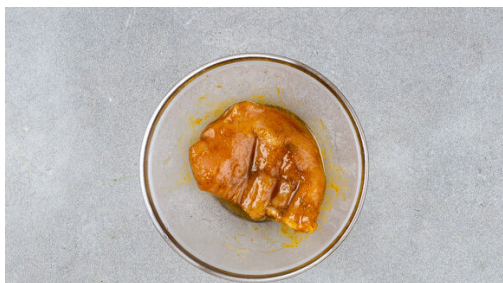
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7), mosterd (10), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

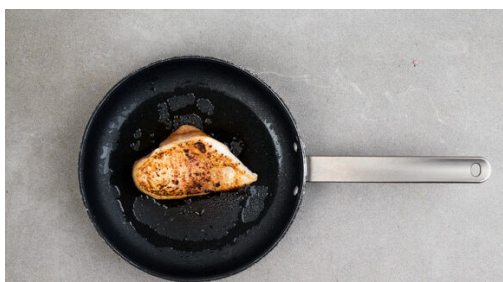
Voedingswaarde per portie

calorieën 670kcal, vet 47.1g, koolhydraten 18.4g, eiwit 39.6g



1. Kip marineren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Meng **2tl sojasaus** met **1tl curry-madraskruiden**, 1tl plantaardige olie en een snuf suiker. Dep het **vlees** droog en wrijf in met de **marinade**. Zet opzij.



4. Kip braden

Verhit een middelgrote koekenpan met 1 el plantaardige olie op hoog vuur. Braad de **kip** 2-3min per zijde tot het vlees dichtgeschroeid is. Leg het dan bij de **rijst** op de bakplaat en bak 5-8min in de oven tot de **kip** gaar is. De gaartijd hangt af van de dikte van het **vlees**. Neem uit de oven en laat 2-3min rusten.



2. Bloemkoolrijst roosteren

Rasp de **bloemkool incl. stronk** grof (of gebruik een keukenmachine). Meng de **bloemkoolrijst** met 2el plantaardige olie, de **rest van de curry-madraskruiden** en een snuf zout. Verdeel de **rijst** gelijkmatig over een bakplaat met bakpapier. Rooster ca. 10min in de oven tot de **bloemkoolrijst** gaar is en bruine randjes heeft.



5. Groenten snijden

Schil of schrob de **wortel** en rasp hem grof. Snijd de **bosui** schuin in dunne ringen.



3. Dressing maken

Pel en hak de **knoflook** fijn. Hak de **koriander incl. steeltjes** fijn. Meng de **yoghurt** met de **knoflook**, **1/3 van de koriander**, de **helft van de sriracha** en 1-2tl azijn. Proef en voeg evt. meer **sriracha** toe.



6. Afmaken & serveren

Snijd de **kip** in plakken. Schep de **bloemkoolrijst** in kommen of diepe borden. Verdeel de **kip**, **wortel**, **guacamole** en **bosui** over de **rijst**. Besprenkel met de **dressing** en bestrooi met de **rest van de koriander** en de **sesam**.