



Drumsticks met kimchi-glaze

met ovengroenten en sushirijst



ca. 40min



2 personen

Zin in lekker pittige drumsticks? Dan is dit gerecht zeker iets voor jou. Onze drumsticks zijn knapperig van buiten en heerlijk mals van binnen, overgoten met een licht pittige kimchi-glaze. Je serveert ze met in de oven geroosterde pompoen en broccoli, sushirijst en een frisse soja-sesamdressing met sinaasappel. Om je vingers erbij af te likken!

Wat je van ons krijgt

- 1 flespompoen
- 4 drumsticks
- 200g sushirijst
- 1x broccoli
- 1 potje kimchi
- 1x poké bowl-kruidenmix ¹¹
- 1 onbehandelde sinaasappel
- 1 zakje soja-sesamdressing ^{1,6,11}
- 10g verse knoflookbieslook

Wat je thuis nodig hebt

- 1el honing
- 1el mayonaise ³
- zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- kleine kookpan
- dunschiller
- maatbeker
- 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), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1067kcal, vet 43.4g, koolhydraten 120.1g, eiwit 45.9g



1. Kip & pompoen bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Schil de **pompoen**, schep de zaden en draden eruit met een lepel en snijd de **pompoen** in blokjes. Dep de **drumsticks** droog en leg ze met de **pompoen** op een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met 1el plantaardige olie en bestrooi met een flinke snuf zout. Bak ca. 10min in het midden van de oven.



4. Glaze voorbereiden

Doe de **kimchi** in een zeef en vang het vloeistof op in een kleine kookpan. Zet de **kimchi** opzij. Meng de **kimchivloeistof** met 2el water en 1el honing en laat 1-2min inkoken op hoog vuur. Neem de **glaze** van het vuur en zet opzij.



2. Rijst koken

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. 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.



5. Kip glaceren

Neem de geroosterde **broccoli** en de **pompoen** uit de oven. Meng de **drumsticks** met de **glaze** en bak nog 4-6min tot ze mooi gebruind zijn. Zet evt. de grillfunctie aan. Meng de **pompoen** met de **poké bowl-kruidenmix**.



3. Broccoli roosteren

Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes. Schep de **kip** en de **pompoen** na ca. 10min baktijd om. Leg de **broccoli** op een 2e bakplaat met bakpapier, meng met 1el plantaardige olie en een snuf zout. Rooster de **broccoli** in 12-15min bovenin de oven gaar.



6. Dressing maken

Pers de **sinaasappel** uit. Meng de **soja-sesamdressing** met de **sinaasappelsap** en 1el mayonaise. Hak de **knoflookbieslook** fijn. Serveer de **rijst** met de **broccoli**, de **pompoen**, de **drumsticks** en de **kimchi**. Besprenkel met de **dressing** en bestrooi met de **knoflookbieslook**.