



Aziatische bowl met kip en bloemkoolrijst met avocadocrème



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 avocado en Aziatische smaken doen de rest. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje curry madraskruiden ¹⁰
- 1 kipfilet
- 1x bloemkoolrijst
- 1 teen knoflook
- 10g verse koriander
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje sriracha
- 1 wortel
- 1 bosui
- 1 zakje wasabi
- 1 bakje milde guacamole
- 1 zakje zwarte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- dunschiller
- middelgrote koekenpan

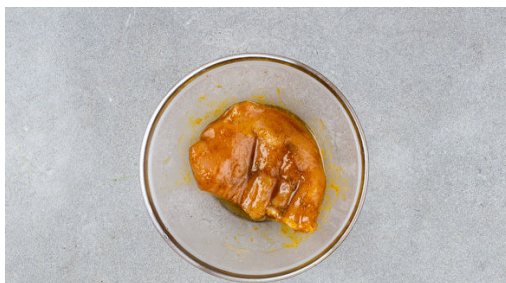
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en sla-bladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

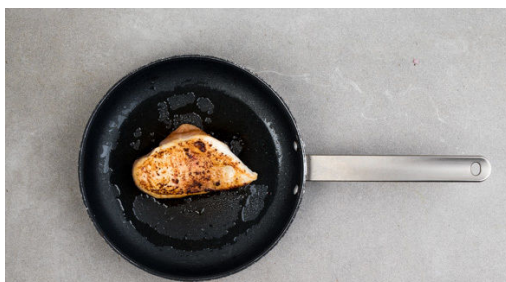
Voedingswaarde per portie

calorieën 624kcal, vet 40.1g, koolhydraten 27.6g, eiwit 40.5g



1. Kip marineren

Verwarm de oven voor op 200°C. Meng **2tl sojasaus** met **1tl curry madras**, 1tl olie en een snuf suiker. Dep de **kip** droog en wrijf hem in met de **marinade**. Zet opzij.



4. Kip bakken

Verhit 1-2el olie in een middelgrote koekenpan op hoog vuur. Bak de **kip** ca. 2min per zijde tot het vlees dichtgeschroeid is. Leg het dan 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**.



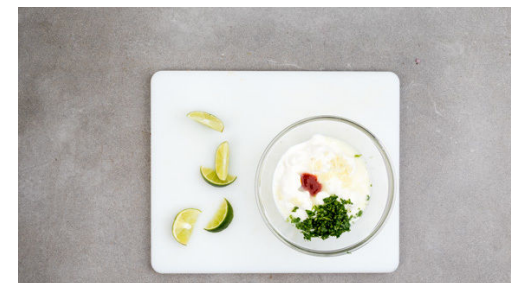
2. Bloemkoolrijst roosteren

Meng de **bloemkoolrijst** met 2el olie, de **rest van de curry madras** en een snuf zout. Verdeel de **rijst** gelijkmatig over een bakplaat met bakpapier. Bak ca. 10min in de oven tot de **bloemkoolrijst** gaar is en bruine randjes heeft.



5. Groente voorbereiden

Schil of schrob de **wortel** en rasp hem grof. Snijd de **bosui** schuin in dunne ringen. Verdun de **wasabi** met 1-2el water en roer naar smaak door de **guacamole**.



3. Dressing maken

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



6. Serveren

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