



Gepaneerde kippenbout met kaas

op bloemkoolpuree met spinaziesalade



40-50min



2 personen

Bloemkoolrijst kennen we als koolhydraatarme vervanger voor gewone rijst. Maar wist je dat je ook een heerlijke smeuijge puree kunt maken van deze groente? Je maakt 'm op dezelfde manier als aardappelpuree klaar en roert er op het eind nog wat geraspte Italiaans kaas door. Erbij geroosterde kippenbouten en spinaziesalade met crunchy amandelen.

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 citroen
- 2 kippenbouten
- 1 kleine bloemkool
- 2 blokjes harde kaas ⁷
- 1 zakje panko ¹
- 1 zakje kappertjes
- 50g amandelen ¹⁵
- 100g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- oven met 2 ovenschalen
- middelgrote kookpan
- aardappelstamper
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 894kcal, vet 68.4g, koolhydraten 19.4g, eiwit 50.0g



1. Kippenbouten roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Pel en hak de **knoflook** fijn. Rasp de **citroenschil** en meng met 2el olijfolie, de **knoflook** en een snuf zout in een kommetje. Snijd de **kippenbouten** drie keer tot op het bot in en wrijf ze in met de **knoflookolie**. Leg de **kip** in een ovenschaal en bak 15min in de oven. Maak het kommetje nog niet schoon.



4. Dressing maken

Pers **1 citroenhelft** uit en snijd de **andere** in partjes. Hak de **kappertjes** grof. Maak een **dressing** van **1el citroensap**, 1el olijfolie en een snuf suiker en peper.



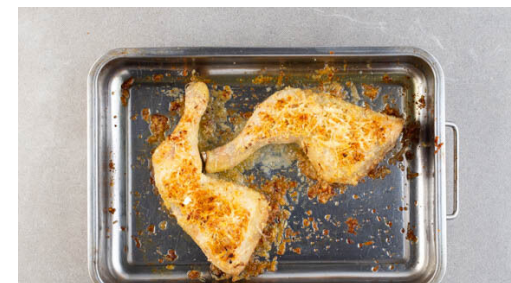
2. Bloemkool koken

Breng 1L gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Snijd hapklare roosjes van de **bloemkool**. Voeg ze aan het kokende water toe en kook de **bloemkool** in ca. 15min zacht en gaar. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op en doe de **bloemkool** terug in de pan.



5. Amandelen roosteren

Doe de **helft van de amandelen of meer** in een 2e ovenschaal en rooster ze in de laatste 5-8min met de **kip** mee, tot ze goudbruin zijn. Leg ze op een bord en laat ze afkoelen.



3. Kip paneren

Rasp de **kaas** fijn en meng de **helft** ervan in het gebruikte kommetje met de **panko**, de **citroenrasp** en 1el olijfolie. Bestrooi de **kippenbouten** met het kruim. Druk een beetje aan. Bak nog eens 20-25min in de oven tot de **kippenbouten** gaar is en de **panko** goudbruin.



6. Bloemkool stampen

Stamp de **bloemkool** tot een gladde **puree**, voeg daarbij evt. een scheutje **kookwater** toe. Roer de **rest van de kaas** erdoor en breng de **puree** op smaak met peper en zout. Hak de **amandelen** grof en meng met de **spinazie** en de **dressing**. Serveer de **kippenbouten** op de **puree** en met de **salade** en **citroenpartjes** ernaast.