



Kipfilet low carb in kokossaus

met geroosterde groenten en limoen



ca. 30min



2 personen

Koolhydraatarm eten hoeft niet saai en onbevredigend te zijn. Het bewijs daarvoor zet je vandaag op tafel, in de vorm van malse kip in romige kokossaus, met heerlijke ovengroenten en limoen. Een maaltijd boordevol smaak en kleur!

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 1 rode paprika
- 1 limoen
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 grote broccoli
- 1 stengel citroengras
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 bosui
- 1 kipfilet
- 200ml kokosmelk

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 742kcal, vet 44.0g, koolhydraten 38.1g, eiwit 41.6g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Schil de **zoete aardappel** en snijd 'm in dunne plakken van 0,5cm. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes van 1-2cm. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit.



2. Groenten roosteren

Verdeel de **zoete aardappel** en **paprika** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met de **helft van de sojasaus**, de **helft van het limoensap**, 1el plantaardige olie en een snuf zout en peper. Rooster 18-20min in de oven. Snijd de **broccoli** in roosjes en hussel ze om met de **rest van de sojasaus** en een snuf peper. Voeg na ca. 10min toe aan de bakplaat en rooster mee.



3. Ingrediënten voorbereiden

Snijd het **citroengras** in de lengte doormidden en kneus het met de platte kant van je mes of een zware pan. Pel de **knoflook**, schil de **gember** en rasp beide fijn. Snijd de **bosui** in dunne ringen.



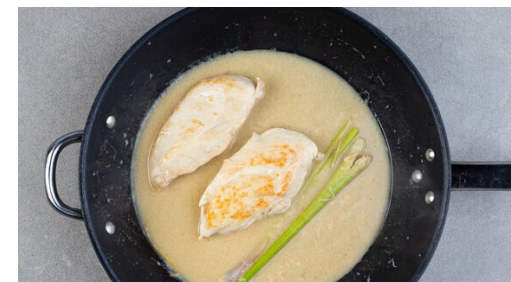
4. Kip aanbraden

Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in **2 platte filets**. Bestrooi ze met een snuf zout en peper. Verhit een middelgrote pan op hoog vuur met 1el plantaardige olie en braad de **kip** in 1-2min per kant stevig aan. Neem uit de pan.



5. Saus maken

Zet de gebruikte koekenpan terug op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg het **citroengras**, de **knoflook** en de **gember** toe en bak ca. 1min. Schenk de **kokosmelk** en 50-75ml water in de pan en breng het geheel aan de kook. Breng de **saus** op smaak met zout en peper.



6. Kip garen

Doe de **kip** terug in de pan en draai het vuur wat hoger. Laat 6-7min sudderen, tot de **kip** helemaal gaar is. Vis het **citroengras** uit de pan en breng de **saus** op smaak met zout, peper en de **rest van het limoensap**. Snijd de **kip** in plakken en serveer met de **ovengroenten**. Schenk de **saus** over de **kip** en bestrooi met de **bosui** en **limoenrasp**.