



## Pittige kippenbouten met bloemkoolrijst en pico de gallo



30-40min



2 personen

Pico de gallo is een salsa uit de Mexicaanse keuken op basis van fijngehakte tomaat, ui en limoensap. Je brengt 'm verder op smaak met knoflook en koriander. Deze heerlijke salsa gebruik je als finishing touch voor hemelse kippenbouten uit de oven op een bedje van bloemkoolrijst met paprika-tomatensaus. Een handjevol gerookte amandelen erbij en het feest is compleet!



## Wat je van ons krijgt

- 1 zakje chipotle-chilivlokken
- 1 rode paprika
- 10g verse koriander
- 1 rode ui
- 1 blik cherrytomaten
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 2 kippenbouten
- 1 kleine bloemkool
- 1 onbehandelde limoen
- 1 tomaat
- 1 teen knoflook
- 25g gerookte amandelen <sup>15</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

## Kookgerei

- oven met ovenschaal
- bakplaat met bakpapier
- maatbeker
- keukenrasp

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

### Allergenen

noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

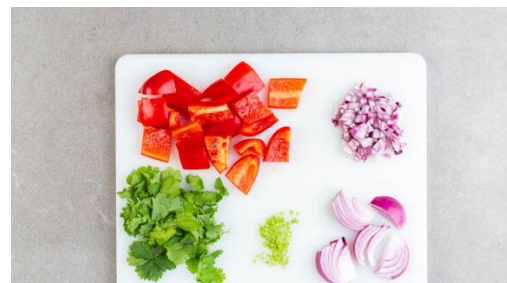
### Voedingswaarde per portie

calorieën 651kcal, vet 39.8g, koolhydraten 27.3g, eiwit 45.6g



### 1. Chilivlokken weken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Meng de **helft van de chilivlokken** met 1el warm water en zet opzij. Bewaar de **rest van de chilivlokken** voor een ander recept.



### 2. Ingrediënten voorbereiden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in stukjes. Pluk de **korianderblaadjes** van de **steeltjes** en hak de **steeltjes** fijn. Halveer en pel de **ui**. Snijd **1 helft** in dunne parten en hak de **andere helft** fijn.



### 3. Saus voorbereiden

Doe de **chilivlokken incl. inlegmengsel**, de **cherrytomaten**, de **helft van het bouillonpoeder**, de **paprika**, **gehakte koriandersteeltjes** en de **uilenparten** met 150ml water in een middelgrote ovenschaal. Breng op smaak met een snuf suiker, peper, zout en evt. **meer bouillonpoeder**.



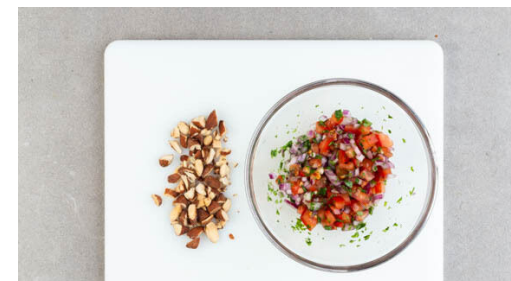
### 4. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog en kruid rondom met peper en zout. Leg het **vlees** in de ovenschaal zodat alleen de onderste helft met **saus** bedekt is. Bak het geheel 35-45min in de oven tot het **vlees** gaar is. Roer de **saus** halverwege de baktijd voorzichtig door en bestrijk het **vlees** met wat **saus**.



### 5. Bloemkoolrijst maken

Snijd de **bloemkool** ca. 15min voor het einde van de baktijd in vier stukken en rasp grof. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Meng de **bloemkoolrijst** met 1el olijfolie en een snuf peper en zout en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Bak ca. 10min in de oven tot de **bloemkoolrijst** licht gebruid is. Meng dan met de **limoenrasp**.



### 6. Afmaken en serveren

Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Pel en hak de **knoflook** heel fijn, of gebruik een knoflookpers. Hak de **korianderblaadjes** fijn en meng met de **tomaat**, **knoflook**, gehakte **ui** en **1el limoensap**. Breng op smaak met peper en zout. Hak de **amandelen** grof. Serveer de **kippenbouten** met de **saus**, **bloemkoolrijst** en **pico de gallo**. Bestrooi met de **amandelen**.