



Krokante drumsticks uit de oven

met gesmoorde groenten, satésaus en rijst



30-40min



2 personen

Satésaus is niet weg te denken uit de Nederlandse keuken. We zijn er zo dol op dat we het in emmers tegelijk in de supermarkt kopen. Maar wist je dat zelf maken niet alleen veel lekkerder, maar ook nog eens ontzettend makkelijk is? Combineer pindakaas met kokosmelk en smaakmakers zoals sojasaus en klaar is je eigen satésaus.

Wat je van ons krijgt

- 4 drumsticks
- 1 prei
- 1 wortel
- 10g verse koriander
- 150g basmatirijst
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 200ml kokosmelk
- 1 zakje pindakaas ⁵

Wat je thuis nodig hebt

- ½tl bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan
- maatbeker
- zeef

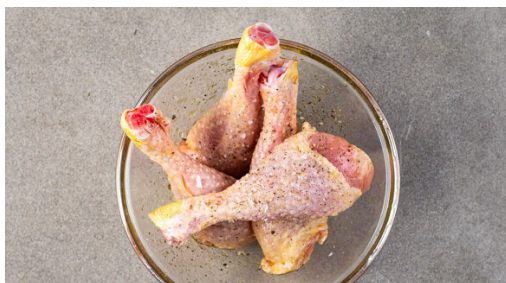
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), pinda's (5), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1007kcal, vet 55.5g, koolhydraten 77.6g, eiwit 45.0g



1. Kip kruiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Dep de **kip** droog en wrijf in met 1el plantaardige olie, een flinke snuf zout en een snuf peper.



2. Kip roosteren

Leg de **kip** op een bakplaat met bakpapier en rooster ca. 25min in de oven. Zet dan de grillfunctie aan en laat de **kip** nog 5-7min knapperig worden. Als je geen grill hebt, kun je de temperatuur verhogen tot 250°C (230°C hetelucht).



3. Groenten snijden

Breng 300ml lichtgezouten water voor de **rijst** aan de kook in een kleine kookpan. Snijd de **prei** in de lengte doormidden en dan in dunne reepjes. Schil of schrob de **wortel** evt., snijd 'm in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Hak de **koriander incl. steeltjes** fijn.



4. Rijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur helemaal laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



5. Groenten garen

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg de **prei**, **wortel**, ½tl bloem en een snuf zout toe en bak 4-5min, tot de **groenten** zachter zijn. Pel de **knoflook**, schil de **gember** en hak **beide** fijn. Schep de **groenten** uit de pan en zet op een bord opzij.



6. Saus maken

Voeg de **knoflook** en **gember** toe aan de pan en bak ca. 1min. Roer de **sojasaus**, **kokosmelk** en **pindakaas** erdoor en verwarm al roerende, tot de **pindakaas** vloeibaar is. Voeg de **groenten** weer toe en warm ze in 3-5min op. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Serveer de **drumsticks** met de **rijst** en de **groenten in satésaus**. Bestrooi met de **koriander**.