



Ovengebraden kip op bloemkoolhummus

low carb met wortel en paprika



ca. 30min



2 personen

Met hummus kun je lekker variëren. Dat doe je vandaag door een deel van de bloemkool te verwerken in je zelfgemaakte hummus. De rest van de bloemkool wordt geroosterd met de kipfilet en de paprika en alles wordt afgemaakt met geroosterde pompoenpitten. Gebruik de wortelstaafjes om het laatste beetje hummus van je bord te schrapen.

Wat je van ons krijgt

- 1 kleine bloemkool
- 1 rode paprika
- 1 teen knoflook
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 2 kippendijfilets
- 25g pompoenpitten
- 1 wortel
- 1 onbehandelde citroen
- 1 blik kikkererwten
- 50g tahin ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- kleine koekenpan
- staafmixer
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1012kcal, vet 69.3g, koolhydraten 51.5g, eiwit 37.9g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Breng in een middelgrote kookpan 1L water aan de kook. Snijd de **bloemkool** in roosjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes. Pel en hak de **knoflook** fijn.



2. Groenten en kip roosteren

Leg de **paprika** en de **helft van de bloemkool** op een bakplaat met bakpapier en meng met de **helft van de knoflook**, de **helft van de Noord-Afrikaanse kruidenmix**, 1el olijfolie en een flinke snuf zout. Dep het **vlees** droog, wrijf in met 1el olijfolie en een snuf zout en leg bij de **groenten** op de bakplaat. Rooster alles in 22-25min goudbruin en gaar in de oven.



3. Bloemkool koken

Voeg de **rest van de bloemkool** met ½tl zout toe aan het kokende water, leg een deksel op de pan en kook in 10-12min zacht op middelhoog vuur. Schep een **kopje kookwater** uit de pan, giet de **bloemkool** af, laat uitstomen en doe terug in de pan.



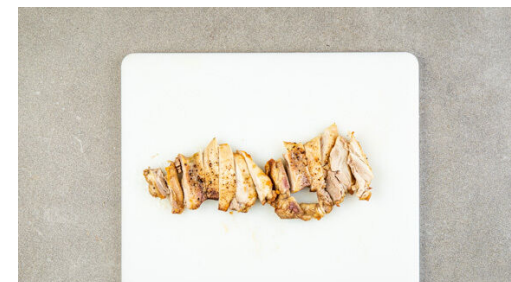
4. Ingrediënten voorbereiden

Verhit een kleine koekenpan op middelhoog vuur met 2tl olijfolie. Voeg de **pompoenpitten** toe met een snuf zout en rooster in 2-4min goudbruin en knapperig. Neem uit de pan en laat afkoelen. Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm in staafjes.



5. Hummus maken

Pers **1 citroenhelft** uit en snijd de **andere helft** in parten. Spoel de **kikkererwten** af in een zeef en laat ze uitlekken. Voeg ze toe aan de **gekookte bloemkool** met de **rest van de knoflook**, de **tahin**, **1-2el citroensap**, ca. **2el kookwater**, 2el olijfolie, de **rest van de Noord-Afrikaanse kruidenmix** en een flinke snuf zout. Pureer het geheel glad.



6. Afmaken & serveren

Snijd de **kip** in plakken. Proef of je meer **citroensap**, zout en peper aan de **bloemkoolhummus** wil toevoegen en verdeel over de borden. Serveer de **ovengroenten**, **wortel** en de **kip** er bovenop en bestrooi met de **pompoenpitten**. Serveer de **citroenpartjes** erbij.