



Low carb: Malse kippendijen uit de oven

op bloemkoolrijst met kaas en salsa verde



ca. 45min



2 personen

Salsa verde betekent groene saus. Maar wat zit er eigenlijk in? Er bestaan verschillende versies, maar wij maken hem met jalapeñopeper, groene paprika, koriander en limoensap. Je mengt de salsa verde met fijne bloemkoolrijst en licht pittige cheddar. Je maakt het af met malse kippendijen die je even stevig bakt en vervolgens de oven in schuift met de rest. Heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 groene paprika
- 1 jalapeñopeper
- 3 kippendijfilets
- 10g verse koriander
- 1 onbehandelde limoen
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 400g bloemkoolrijst
- 75g geraspte cheddar ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- 50ml melk ⁷
- olijfolie
- zout

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- citruspers

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

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 821kcal, vet 65.9g, koolhydraten 19.3g, eiwit 44.0g



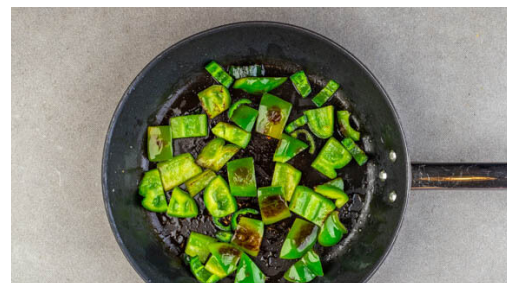
1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **paprika** in vieren, verwijder de zaadlijsten en snijd 'm in grove blokjes. Halveer de **jalapeñopeper**, verwijder de zaadlijsten en snijd de **helft van de peper** (of meer naar smaak) in grove stukken.



4. Salsa maken

Pluk een **paar korianderblaadjes** en leg opzij als **garnituur** voor later. Snijd de **rest van de koriander** grof. Pers de **limoen** uit. Voeg de **koriander**, **2el limoensap**, het **bouillonpoeder** en 50ml melk toe aan de maatbeker met de **paprika** en **jalapeñopeper** en pureer tot een gladde **salsa**.



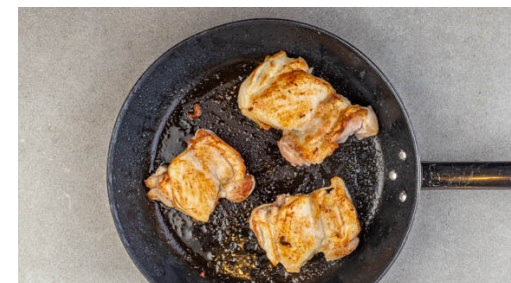
2. Groente bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie en bak de **paprika** en **jalapeñopeper** 4-5min stevig aan tot ze beginnen te bruinen. Schep alles dan in een hoge maatbeker.



5. Bloemkoolrijst maken

Vet een kleine ovenschaal in met 1el olijfolie. Doe de **salsa verde** in de gebruikte koekenpan en roer de **bloemkoolrijst** en de **kaas** er doorheen. Schep het geheel dan in de ovenschaal.



3. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog en kruid rondom met een snuf zout. Verhit de gebruikte koekenpan opnieuw op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie en bak het **vlees** ca. 2min per kant tot het goudbruin is. Het **vlees** moet nog niet helemaal gaar zijn. Schep het **vlees** uit de pan en bewaar de pan.



6. Vlees bakken

Wrijf het **vlees** rondom in met 1el olijfolie en kruid opnieuw met een snuf zout. Leg het **vlees** op de **bloemkoolrijst** en bak in ca. 20min gaar in de oven. Verdeel de **ovensotel** over borden en bestrooi met de **korianderblaadjes**.