



Special low carb: Malse kokoskipfilet

met geroosterde groente 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 citroengras, knoflook en gember. Erbij heerlijke zoete aardappel, paprika en broccoli uit de oven, op smaak gebracht met sojasaus en limoen. Een maaltijd boordevol smaak en kleur!

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 1 paprika
- 1 onbehandelde 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
- citruspers

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. Groente snijden

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



2. Groente 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 peper en zout. Rooster 18-20min in de oven. Snijd de **broccoli** in roosjes en meng met de **rest van de sojasaus** en een snuf peper. Voeg na ca. 10min baktijd 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.



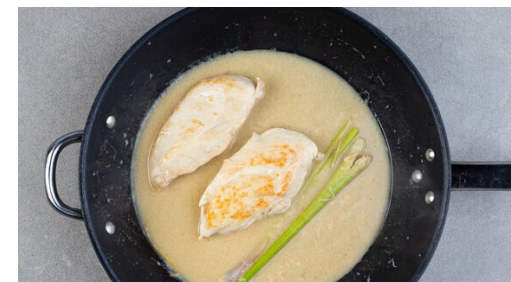
4. Vlees aanbraden

Dep het **vlees** droog, snijd het in **2 platte filets** en kruid met een snuf peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie en braad het **vlees** in 1-2min per kant goudbruin. Neem uit de pan.



5. Saus koken

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



6. Vlees garen

Doe het **vlees** terug in de pan en laat het op medium tot hoog vuur in 6-7min zachtjes gaar koken. Neem het **citroengras** uit de pan en breng de **sous** verder op smaak met de **rest van het limoensap** en peper en zout. Snijd het **vlees** in plakken en serveer met de **ovengroente**. Bedruppel de **sous** over het **vlees** en bestrooi met de **bosui** en **limoenrasp**.