



Supersnel: Aziatische bowl met kip

met bloemkoolrijst en guacamole



binnen 20min



2 personen

Vandaag zetten we een gezonde kom lekkers op tafel. We roosteren de bloemkoolrijst even in de oven voor een knapperige twist en de malse kipfilet, romige guacamole en Aziatische smaken doen de rest. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje madraskruiden ¹⁰
- 1 kipfilet
- 400g bloemkoolrijst
- 1 teen knoflook
- 10g verse koriander
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje sriracha
- 1 wortel
- 1 bosui
- 1 bakje guacamole
- 1 zakje sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp

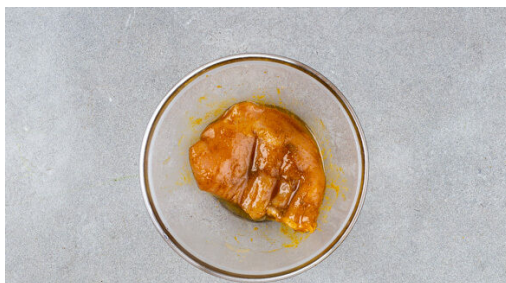
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7), mosterd (10), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

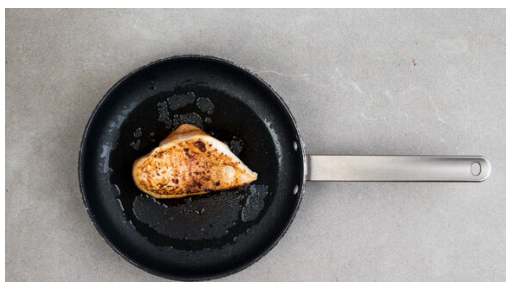
Voedingswaarde per portie

calorieën 672kcal, vet 46.8g, koolhydraten 25.1g, eiwit 38.5g



1. Kip marineren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Meng een **marinade** met de **helft van de sojasaus** met **1tl madraskruiden**, 1tl plantaardige olie en een snuf suiker. Dep het **vlees** droog, wrijf in met de **marinade** en zet afgedekt opzij.



4. Vlees braden

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Braad het **vlees** 2-3min per zijde scherp aan. Leg het dan op de bakplaat bij de **bloemkoolrijst** en bak 5-8min in de oven, tot het **vlees** ook in het midden gaar is. **Tip:** de gaartijd hangt af van de dikte van het **vlees**. Neem uit de oven en laat 2-3min op een bord rusten.



2. Bloemkoolrijst roosteren

Meng de **bloemkoolrijst** met 2el plantaardige olie, de **rest van de madraskruiden** en een snuf zout. Verdeel gelijkmatig over een bakplaat met bakpapier en rooster ca. 10min in de oven.



5. Groente snijden

Schil of schrob de **wortel** evt. en rasp 'm grof. Snijd de **bosui** schuin in dunne ringen.



3. Dressing maken

Pel de **knoflook** en snijd fijn. Snijd de **koriander incl. steeltjes** fijn. Meng de **yoghurt** met de **knoflook**, de **helft van de sriracha**, ca. **1/3 van de koriander** en 1-2tl azijn. **Tip:** voeg evt. meer **sriracha** toe als je van pittig houdt.



6. Afmaken & serveren

Schep de **bloemkoolrijst** in kommen of diepe borden. Snijd het **vlees** in plakken van ca. 1cm en verdeel het met de **wortel**, **guacamole** en **bosui** over de **bloemkoolrijst**. Bedruppel met de **dressing** en bestrooi met de **rest van de koriander** en de **sesam**.