



Pittige kippenbouten met bloemkoolrijst en pico de gallo

 30-40min  2 personen

Pico de gallo is een salsa uit de Mexicaanse keuken op basis van fijngehakte tomaat, ui en limoensap. Je brengt 'm verder op smaak met knoflook en koriander. Deze heerlijke salsa gebruik je als finishing touch voor hemelse kippenbouten uit de oven op een bedje van bloemkoolrijst met paprika-tomatensaus. Een handjevol gerookte amandelen erbij en het feest is compleet!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje chipotle-chilivlokken
- 1 paprika
- 10g verse koriander
- 1 rode ui
- 1 blik cherrytomaten
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 2 kippenbouten
- 1 onbehandelde limoen
- 400g bloemkoolrijst
- 1 tomaat
- 1 teen knoflook
- 25g gerookte amandelen ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- bakplaat met bakpapier
- maatbeker
- knoflookpers
- keukenrasp
- citruspers

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

Allergenen

Noten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

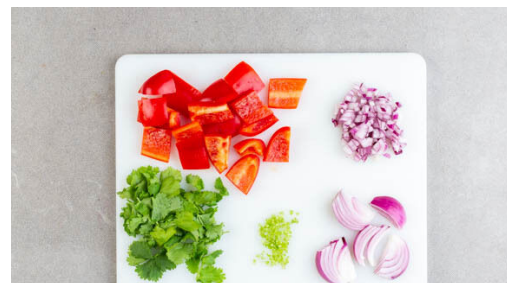
Voedingswaarde per portie

calorieën 680kcal, vet 40.1g, koolhydraten 35.5g, eiwit 45.3g



1. Chilivlokken weken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Meng de **helft van de chilivlokken** met 1el warm water en zet opzij. De **rest van de chilivlokken** gebruiken we hier niet.



2. Ingrediënten voorbereiden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in blokjes van ca. 2cm. Pluk de **korianderblaadjes** van de **steeltjes** en hak de **steeltjes** fijn. Pel en halveer de **ui**, snijd **1 helft** in dunne partjes en hak de **andere helft** fijn.



3. Saus voorbereiden

Doe de **chilivlokken incl. inlegmengsel**, de **cherrytomaten**, de **helft van het bouillonpoeder**, de **paprika**, **gehakte koriandersteeltjes**, de **uienpartjes** en 150ml water in een middelgrote ovenschaal. Kruid met een snuf suiker, peper, zout en evt. **meer bouillonpoeder**.



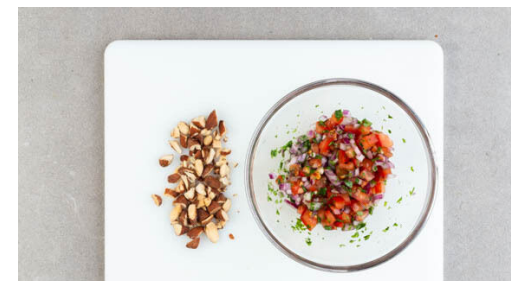
4. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog en kruid rondom met peper en zout. Leg het **vlees** in de ovenschaal zodat alleen de onderste helft met **saus** bedekt is. Bak het geheel 35-45min in de oven tot het **vlees** gaar is. Roer de **saus** halverwege de baktijd voorzichtig door en bestrijk het **vlees** met wat **saus**.



5. Bloemkoolrijst garen

Rasp, ca. 15min voor het einde van de baktijd, de **limoenschil** en pers het **sap** uit. Meng de **bloemkoolrijst** met 1el olijfolie en een snuf peper en zout en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Bak ca. 10min in de oven tot de **bloemkoolrijst** licht gebruikt is. Meng dan met de **limoenrasp**.



6. Afmaken en serveren

Snijd de **tomaat** in kleine blokjes. Pel de **knoflook** en hak of pers heel fijn. Hak de **korianderblaadjes** fijn en meng met de **tomaat**, **knoflook**, gehakte **ui** en **1el limoensap**. Breng op smaak met peper en zout. Hak de **amandelen** grof. Serveer de **kippenbouten** met de **saus**, **bloemkoolrijst** en **pico de gallo**. Bestrooi met de **amandelen**.