



Malse currykippendijfilets

met bloemkool en gember-tahinsaus



30-40min



2 personen

Deze te gekke mix van kleuren en texturen lijkt een vreemde eend in de bijt, maar na één hap ben je vast om. Je hoeft de bloemkool alleen maar even grof te hakken en dan rooster je hem met de bonen en specerijen in de oven. De waanzinnige saus van geraspte gember en tahin draai je zo in elkaar. Zowel de gember als tahin bevatten weerstandverhogende stoffen, dus dat is extra mooi meegenomen!

Wat je van ons krijgt

- 1 bloemkool
- 1 blik borlottibonen
- 3 kippendijfilets
- 5g curry madraskruiden ¹⁰
- 1 zakje rozijnen ¹²
- 1 sachet pijnboompitten
- 1 stukje verse gember
- 1 zakje tahin ¹¹
- 10g verse peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- zeef
- fijne keukenrasp

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

Kooktip

Je kunt in alle rust alvast de keuken opruimen en tafel dekken terwijl alles in de oven staat. Je hoeft na afloop alleen nog maar de bakplaat schoon te maken!

Allergenen

mosterd (10), sesamzaad (11), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 628kcal, vet 26.3g, koolhydraten 40.2g, eiwit 51.0g



1. Bloemkool voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C. Snijd de **bloemkool** in vieren en dan in ca. 1cm dikke plakken. Maak je geen zorgen als er stukken afvallen, die kun je ook meeroosteren. Spreid de **bloemkool** over een bakplaat met bakpapier uit.



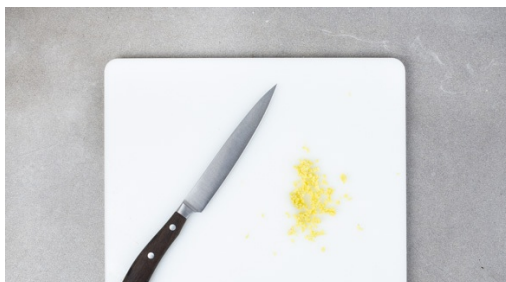
2. Bonen toevoegen

Giet de **bonen** af in een zeef en spoel ze schoon. Laat goed uitlekken en verdeel ze ook over de bakplaat.



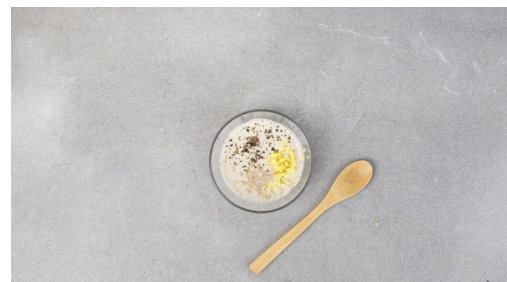
3. Groenten en kip roosteren

Plaats de **kippendijfilets** bovenop de **groenten**. Bestrooi alles met de **madraskruiden**, zout en peper en besprenkel met 1-2el olijfolie. Schep een paar keer goed om en bak in het bovenste deel van de oven 20-30min totdat de **kip** en **groenten** gaar zijn (**zie tip, links**). Voeg halverwege de **rozijnen** en **pijnboompitten** toe en schep nog eens om.



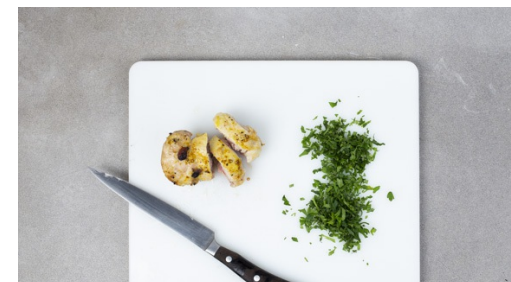
4. Gember raspen

Schil en rasp **1tl van de gember**. Je kunt een lepeltje gebruiken om de **gember** te schillen; zo kom je gemakkelijk bij alle hoekjes. Je kunt evt. van de **rest van de gember** een thee trekken.



5. Saus maken

Meng de **gerasppte gember** en **tahin** met 1-2el water in een kommetje. Voeg dan geleidelijk meer eetlepels water toe terwijl je goed blijft roeren. Het lijkt er in het begin op alsof de **saus** schift, maar door te blijven roeren wordt de **saus** glad. Breng de **saus** op smaak met peper en zout.



6. Peterselie hakken

Hak de **peterselie** zonder hardere steeltjes grof. Neem de bakplaat uit de oven en snijd de **kip** in brede plakken. Schep de **ovengroenten** op en leg de **kip** erbovenop. Besprenkel met de **saus** en bestrooi met de **peterselie**.