



Aziatische bowl met kip en bloemkoolrijst met avocadocrème



20-30min



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 avocado en Aziatische smaken doen de rest. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 2 sachets sojasaus ^{1,6}
- 5g curry madraskruiden ¹⁰
- 1 kipfilet
- 1 bloemkool
- 1 teen knoflook
- 10g verse koriander
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 sachet sriracha
- 1 wortel
- 1 bosui
- 1 bakje milde guacamole
- 1 zakje zwarte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- suiker

Kookgerei

- keukenrasp
- dunschiller
- middelgrote koekenpan
- oven
- bakplaat met bakpapier

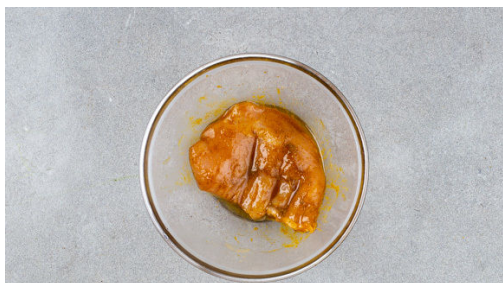
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

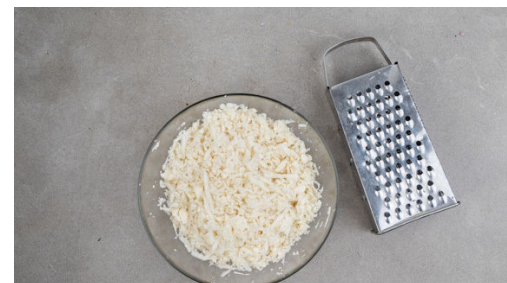
Voedingswaarde per portie

calorieën 642kcal, vet 40.2g, koolhydraten 20.7g, eiwit 42.7g



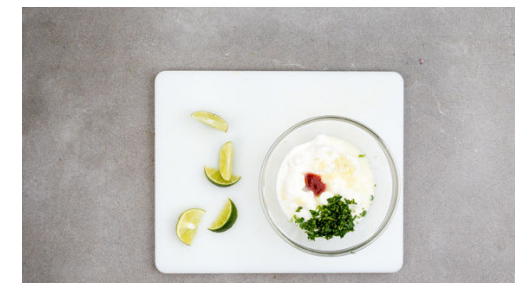
1. Kip marineren

Verwarm de oven voor op 200°C. Meng **2tl sojasaus** met 1tl **curry madras**, 1tl plantaardige olie en een snuf suiker. Dep **kip** droog en wrijf hem in met de marinade. Zet opzij.



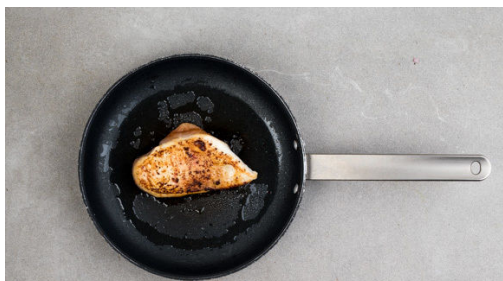
2. Bloemkool raspen

Rasp de **bloemkool** tot op de stronk grof. Meng de **bloemkoolrijst** dan met 2el olie, de **rest van de curry madras** en een snuf zout. Verdeel het **bloemkoolmengsel** gelijkmatig over een bakplaat met bakpapier. Bak ca. 10min in de oven tot de **bloemkoolrijst** gaar is en bruine randjes heeft. **Tip:** je kunt de bloemkoolroosjes ook in een keukenmachine grof pulseren.



3. Dressing maken

Pel en hak de **knoflook** fijn. Hak de **koriander** zonder harde steeltjes fijn. Meng de **yoghurt** met de **knoflook**, **1/3e van de koriander**, de **helft van de sriracha** en 1-2tl azijn. Proef en voeg meer sriracha naar wens toe.



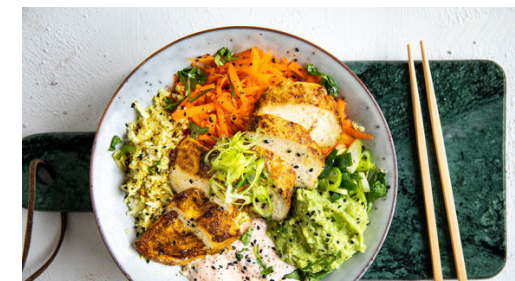
4. Kip bakken

Verhit 1-2el olie in een middelgrote koekenpan op hoog vuur. Bak de **kip** ca. 2min per zijde tot het vlees dichtgeschroeid is. Leg het dan op de bakplaat en bak 5-8min in de oven tot de kip gaar is (zie tip, links).



5. Groente voorbereiden

Schil de **wortel** en rasp hem grof. Snijd de **bosui** schuin in dunne ringen.



6. Serveren

Schep de **bloemkoolrijst** in diepe kommen. Snijd de **kip** in brede plakken en verdeel deze samen met **rasp**, **guacamole** en **bosuiringen** over de **rijst**. Besprenkel met de **yoghurtdressing** en bestrooi met de **rest van de koriander** en de **sesam**.