



Pittige drumsticks

met kidneybonen in saus en bloemkoolrijst



30-40min



2 personen

Kipdrumsticks eet je natuurlijk met je handen. Deze exemplaren worden ingewreven met een zoet pittige marinade van sambal, gember, sojasaus en honing voor ze de oven in gaan. Die marinade komt weer terug in de gestoofde bonensaus en de geroosterde bloemkoolrijst houdt je maaltijd lekker licht.

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 zakje sambal oelek
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 4 drumsticks
- 1x bloemkoolrijst
- 1 blik kidneybonen
- 1 limoen
- 1 bosui
- 1 minikomkommer
- 1 zakje sesamolie ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- honing en suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- fijne keukenrasp
- ovenschaal
- middelgrote kookpan

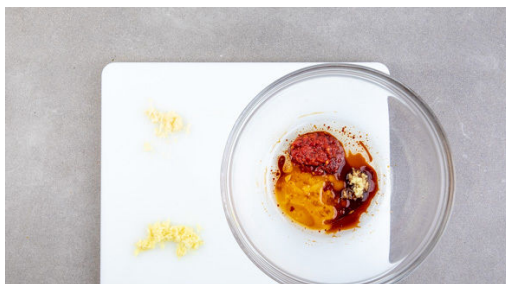
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

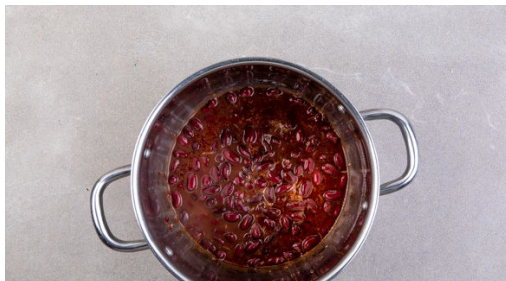
Voedingswaarde per portie

calorieën 725kcal, vet 40.1g, koolhydraten 44.6g, eiwit 48.4g



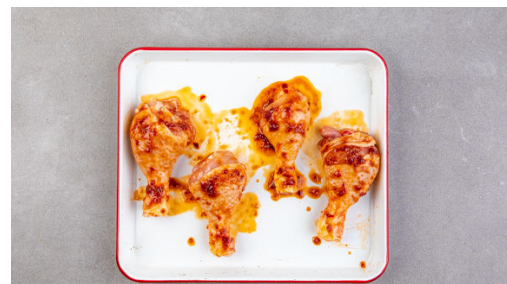
1. Marinade maken

Verwarm de oven voor op 220°C. Pel de **knoflook**, schil de **gember** en rasp **beide** fijn. Meng in een grote kom de **helft van de sambal** met 1el honing, **1tl gember** (of meer), de **sojasaus** en 1-2el plantaardige olie. Gebruik voor extra pit alle **sambal** in de **marinade**.



4. Bonen stoven

Doe de **achtergebleven marinade** met de **knoflook** in een middelgrote kookpan en breng aan de kook. Voeg de **bonen met hun vocht** toe, roer door en stoof 3-5min op matig vuur. Breng op smaak met peper en zout.



2. Drumsticks roosteren

Dep de **drumsticks** droog en snijd ze evt. iets in. Doe ze in de kom met **marinade** en wrijf het **vlees** ermee in. Leg de **drumsticks** in een grote ovenschaal en bak 20-25min in de oven tot ze gaar zijn. Draai halverwege om. Bewaar de **achtergebleven marinade** in de kom voor stap 4.



5. Komkommersalade maken

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Snijd de **minikomkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Meng de **komkommer** met de **limoenrasp**, het **limoensap**, de **sesamolie** en een snuf suiker, peper en zout.



3. Bloemkoolrijst bakken

Verdeel de **bloemkoolrijst** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met 1-2el plantaardige olie en een flinke snuf zout en peper. Hussel om en rooster 6-8min in de oven tot de **bloemkool** gaar is en bruine randjes heeft.



6. Serveren

Serveer de **bloemkoolrijst** met de **kip**, **komkommersalade** en de **bonen**. Druppel de **braadsappen** uit de ovenschaal over de **kip** en bestrooi met de **bosui**.