



Aziatische drumsticks

met gesmoorde groenten, satésaus en rijst



30-40min



2 personen

Satésaus is niet weg te denken uit de Nederlandse keuken. We zijn er zo dol op dat we het in emmers tegelijk in de supermarkt kopen. Maar wist je dat zelf maken niet alleen veel lekkerder, maar ook nog eens ontzettend makkelijk is? Combineer pindakaas met kokosmelk en een smaakmakers zoals sojasaus en klaar is je eigen satésaus.

Wat je van ons krijgt

- 4 drumsticks
- 1 wortel
- 1 prei
- 10g verse koriander
- 150g basmatirijst
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 pakje kokosmelk
- 1 zakje pindakaas ⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- azijn
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- zeef
- maatbeker
- middelgrote kookpan

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

Allergenen

gluten (1), pinda's (5), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1110kcal, vet 63.5g, koolhydraten 87.8g, eiwit 46.3g



1. Drumsticks marineren

Verwarm de oven voor op 220°C. Wrijf de **drumsticks** in met 2el olie en bestrooi ze met 1/4tl zout en een snuf peper.



2. Drumsticks roosteren

Leg de **drumsticks** op een bakplaat met bakpapier en rooster ze 25min in de oven. Doe daarna de grill van de oven aan en laat ze nog 5-7min knapperig worden.



3. Groenten snijden

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Schil of schrob de **wortels**, snijd ze in de lengte doormidden en dan in plakjes. Snijd de **prei** in de lengte doormidden en dan in reepjes. Was grondig. Hak de **koriander** fijn.



4. Basmatirijst koken

Was de **basmatirijst** grondig in een zeef. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt en breng het geheel opnieuw aan de kook. Draai het vuur laag, leg een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



5. Smaakmakers voorbereiden

Verhit 1-2el olie in een middelgrote kookpan op middelhoog vuur. Voeg de **prei** en **wortel** met 1/2tl bloem en een snuf zout toe. Roerbak 4-5min tot de **groenten** zachter zijn en schep ze dan op een bord. Schil de **gember**, pel de **knoflook** en hak of rasp **beide** fijn.



6. Groenten smoren

Bak de **gember** en **knoflook** 1min in de gebruikte groentepan. Voeg de **sojasaus**, **kokosmelk** en **pindakaas** toe en roer tot de **pindakaas** oplost. Doe de **groenten** erbij en laat 3-5min sudderen tot de **sous** dikker is. Breng op smaak met peper en zout. Serveer de **drumsticks** met de **rijst** en **groenten** in **satésaus** in de **sous**. Bestrooi met de **koriander**.