



Kippenbout met Italiaanse kaas

geserveerd met bloemkoolpuree en spinaziesa



40-50min



2 personen

Bloemkoolrijst kennen we als koolhydraatarme vervanger voor gewone rijst. Maar wist je dat je ook een heerlijke smeuijge puree kunt maken van deze groente? Je maakt 'm op dezelfde manier als aardappelpuree en roert er op het laatst nog wat geraspte kaas door, zodat het ook een kick krijgt. Erbij geroosterde kippenbouten en knapperige spinaziesalade.

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 citroen
- 2 kippenbouten
- 1 bloemkool
- 2 blokjes Italiaanse kaas ⁷
- 1 zakje panko ¹
- 1 zakje kappertjes
- 1 zakje amandelen ¹⁵
- 1x babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- suiker

Kookgerei

- oven
- ovenschaal
- middelgrote kookpan
- vergiet
- fijne keukenrasp
- aardappelstamper
- maatbeker

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 840kcal, vet 60.8g, koolhydraten 30.1g, eiwit 51.6g



1. Kip bakken

Verwarm de oven voor op 220°C. Pel en hak de **knoflook** fijn. Rasp de **citroenschil** fijn. Meng de **citroenrasp** met 2el olijfolie, 1/4tl zout en de **knoflook** in een schaaltje. Snijd de **kippenbouten** drie keer tot op het bot in en besmeer ze met **marinade**. Leg de **kip** in een ovenschaal en bak 20min. Bewaar het schaaltje tot stap 3.



4. Dressing maken

Pers een **citroenhelft** uit en snijd de **ander** in partjes. Hak de **kappertjes** grof. Maak een **dressing** van **1el citroensap**, 1el olijfolie, de **kappertjes**, een snuf suiker en een snuf peper.



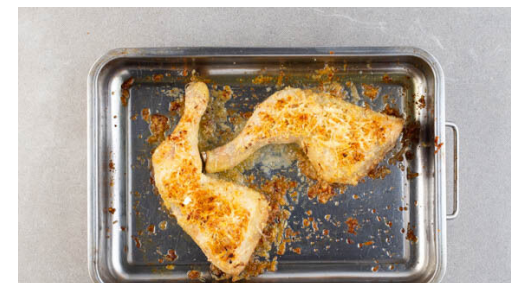
2. Bloemkool koken

Breng 1L water in een middelgrote kookpan aan de kom. Snijd hapklare roosjes van de **bloemkool**. Voeg die met 1/2tl zout of 1-2tl bouillonpoeder aan het kokende water toe. Kook de **bloemkool** in ca. 15min zacht en gaar. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op en doe de **bloemkool** terug in de pan.



5. Amandelen roosteren

Bak in de laatste 5-8min de **amandelen** met de **kip** mee, tot ze goudbruin worden. Laat afkoelen tot stap 6.



3. Kip paneren

Rasp de **kaas** fijn en meng de **helft** ervan met de **panko** en 1el olijfolie in het gebruikte schaaltje. Neem na ca. 15min de **kip** uit de oven en verdeel het **kruim** over de bovenkant van de kip. Bak nog eens 15-20min in de oven tot de **kip** gaar is en de **panko** goudbruin.



6. Salade afmaken

Stamp of pureer de **bloemkool** tot een gladde **puree**, voeg daarbij evt. een scheutje **kookwater** toe. Roer er de **rest van de kaas** door en breng de **puree** op smaak met peper en zout. Hak de **amandelen** grof en meng met de **spinazie** en de **dressing**. Serveer de **kip** op de **puree** en met de **salade** en **citroenpartjes** ernaast.