



Oosterse kippenbouten

met rode linzen en bloemkoolrijst



30-40min



2 personen

Wij kunnen geen genoeg krijgen van de Oosterse keuken. Vandaag krokante kippenpoten en kruidige linzen met gedroogde dadels, gember en kaneel. Om het af te maken snelle bloemkoolrijst en pistachenoten.

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 2 tomaten
- 2 kippenbouten
- 1 zakje komijnpoeder
- 1 pakje rode linzen
- 1 zakje kaneel
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 bloemkool
- 1 zakje pistachenoten ¹⁵
- 1 zakje gedroogde dadels

Wat je thuis nodig hebt

- bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote (ovenvaste) koekenpan
- kleine koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp

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

Kooktip

Heb je geen ovenvaste koekenpan? Zet dan alvast een ovenschaal klaar.

Allergenen

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

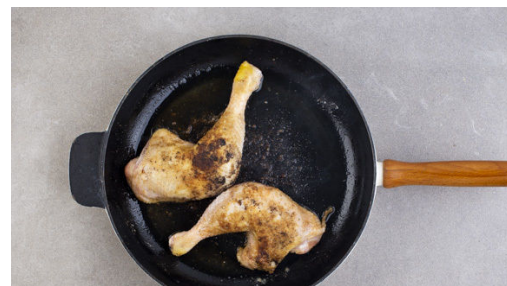
Voedingswaarde per portie

calorieën 974kcal, vet 52.0g, koolhydraten 82.6g, eiwit 59.6g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C. Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn. Schil en hak de **gember** fijn. Snijd de **tomaten** in partjes.



2. Vlees aanbraden

Dep de **kippenbouten** droog en wrijf ze in met zout, peper en een snuf **komijnpoeder**. Wentel het **vlees** door 2-3el bloem. Verhit een grote ovenvaste koekenpan met 2-3el olijfolie op hoog vuur (**zie tip, links**). Braad de **kip** ca. 2min per kant en haal het uit de pan.



3. Linzen koken

Draai het vuur onder de pan middelhoog. Bak de **ui**, **knoflook** en **2/3e van de gember** 1-2min. Voeg de **linzen**, de **rest van het komijnpoeder** en **1/4tl kaneel** toe. Roer door en voeg 500ml water en het **bouillonpoeder** toe. Breng aan de kook en leg de **kip** in de pan (of hevel alles over naar een ovenschaal). Bak 25-30min in de oven.



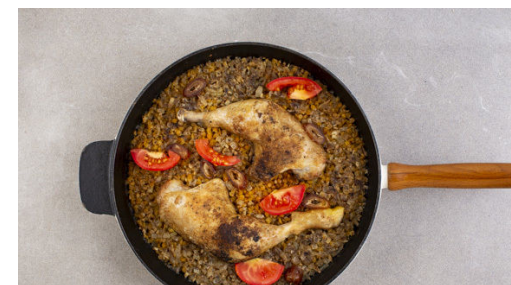
4. Bloemkoolrijst maken

Rasp de **bloemkool** grof en spreid de **bloemkoolrijst** uit over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1el olijfolie en een snuf zout en peper. Rooster de laatste 8min met de **kip** mee in de oven, tot de **bloemkoolrijst** gaar is en goudbruine randjes heeft.



5. Pistachenoten roosteren

Verhit een kleine, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pistachenoten** 1-2min. Laat ze iets afkoelen en hak ze grof.



6. Linzen op smaak brengen

Roer de **tomaat** en **dadels** door de **linzen** en breng op smaak peper en zout. Schep de **bloemkoolrijst** en **linzen** op, leg de **kip** erbovenop en bestrooi met de **pistachenoten**.