MARLEY SPOON

Low-carb Caribische kipdrumsticks

met ananas-bonensalade en gegrilde paprika

30-40min 2 personen

De Caribische keuken wordt steeds populairder. Dat snappen we wel, want de smaken zijn heerlijk fris en kruidig tegelijk. Vandaag maak je kipdrumsticks Caribische stijl, door ze in te wrijven met een kruidenmengsel met mango, citroengras, piment en vanille. Erbij een bonensalade met ananas en rokerige gegrilde paprika. En dat alles is ook nog eens lekker laag in koolhydraten.

Wat je van ons krijgt

- 4 drumsticks
- 1 zakje Caribische kruidenmix
- 1 blikje ananasstukjes
- 2 rode uien
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 2 tomaten
- 1 rode paprika
- 10g verse koriander
- 1 blik kidneybonen
- 1 zakje kippenbouillonpoeder

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- grote koekenpan
- zeef

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

Allergenen
Kan sporen van allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie
calorieën 649kcal, vet 27.1g, koolhydraten 49.7g, eiwit 51.1g

1. Vlees kruiden

Verwarm de oven voor op 220°C. Dep de **drumsticks** droog en wrijf ze in met de **helft van de Caribische kruidenmix**, 1-2el olijfolie en zout en peper.

2. Ananas afgieten

Giet de **ananas** af en vang het **sap** op. Snijd de **ananas** evt. in kleinere stukken.

3. Vlees braden

Leg de **drumsticks** in een ovenschaal en braad ze 20-30min in de oven, tot ze gaar en goudbruin zijn.

4. Uien snijden

Pel en snijd de **ui** in dunne halve ringen. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes. Schil en hak ca. **2/3e van de gember** (of meer naar smaak) fijn.

5. Groenten snijden

Snijd de **tomaten** in vieren en dan in dunne reepjes. Verwijder de **kern** en snijd de **paprika** in reepjes. Pluk de **korianderblaadjes** en hak ze grof.

6. Groenten bakken

Bak de **ui**, **knoflook**, **gember** en **paprika** 2-3min op hoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **bonen met vocht**, de **ananas met sap**, het **bouillonpoeder** en de **rest van de Caribische kruiden** toe. Roer door en laat alles 5min sudderen. Voeg de **tomaten** toe, breng de **groenten** op smaak met peper en zout en garneer met de **koriander**. Serveer met de **kipdrumsticks**.