



Kip met broccolirijst en feta

met kikkererwten en amandelen



20-30min



2 personen

Bloemkoolrijst ken je vast al, maar ook van broccoli kun je een fijne low-carbvariant op rijst maken. Je serveert de broccolirijst met mals gebakken kipfilet, stevige kikkererwten, getoaste amandelen en zoute feta. De shoarmakruiden brengen alle elementen samen.

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 zakje amandelschaafsel ¹⁵
- 1x broccoli
- 1 blik kikkererwten
- 1 zakje shoarmakruiden
- 1 kipfilet
- 1x feta ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- honing
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- oven
- middelgrote kookpan
- middelgrote ovensvaste koekenpan
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

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

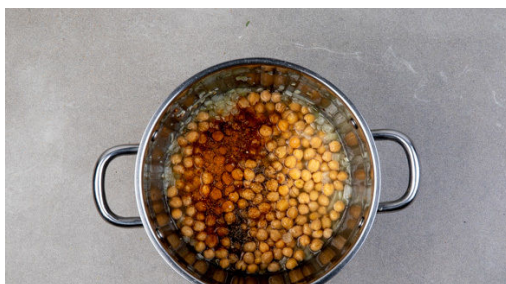
Voedingswaarde per portie

calorieën 877kcal, vet 46.7g, koolhydraten 47.5g, eiwit 56.5g



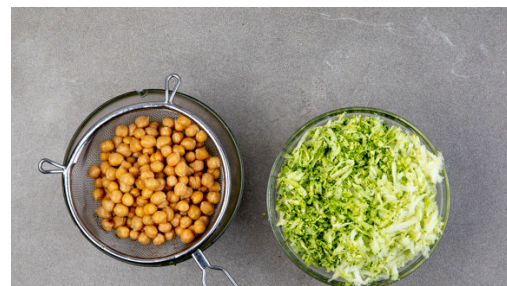
1. Ui snijden

Verwarm de oven voor op 180°C. Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn. Verhit een middelgrote (ovensvaste) koekenpan en rooster de **helft van het amandelschaafsel** in 1-2min goudbruin. Schep uit de pan en laat afkoelen.



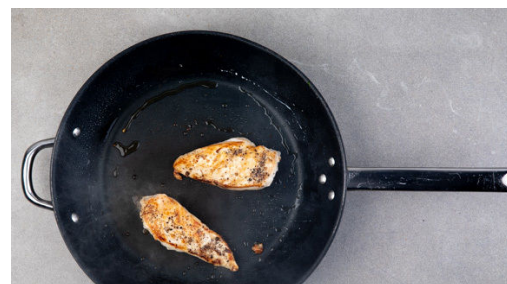
4. Kikkererwten garen

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1-2el olijfolie en fruit de **ui** en **knoflook** 1-2min. Voeg de **kikkererwten** met **3/4e van de opgevangen vloeistof** en 1-2tl honing toe. Breng aan de kook en breng op smaak met de **shoarmakruiden**, zout en peper. Houd de **kikkererwten** warm tot het serveren.



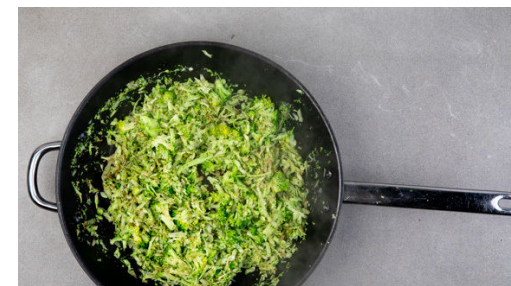
2. Broccolirijst maken

Rasp de **broccoli** grof. Vang bij het afgieten van de **kikkererwten** de **vloeistof** op.



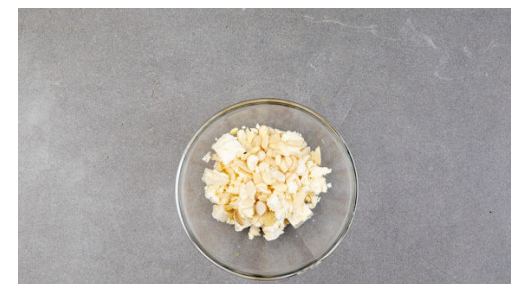
5. Vlees braden

Dep de **kip** droog en snijd hem in de lengte in **2 platte filets**. Wrijf in met zout en peper. Verhit de koekenpan op hoog vuur met 1el olijfolie en braad de **kip** 1-2min per zijde. Zet de pan in de oven en bak nog 5-8min. Als je geen ovensvaste pan hebt, kun je de **kip** in een ovenschaal leggen.



3. Broccolirijst bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **broccoli** ca. 2min, schep uit de pan en zet opzij.



6. Feta verkrumelen

Verkrumel de **feta** en houd **1el feta** en **1el geroosterd amandelschaafsel** apart. Schep de **rest van de feta** en **amandelen** met de **broccolirijst** door de **kikkererwten** en warm kort op. Verdeel de **groenten** over de borden en serveer de **kip** erbovenop. Garneer met de achtergehouden **feta** en **geroosterde amandelen**.