



Malse currykippendijfilets

met borlottibonen en gember-tahinsaus



30-40min



2 personen

Deze te gekke mix van kleuren en texturen vrolijkt je vast op in grijze dagen. Je hoeft de bloemkool alleen maar even grof te hakken en dan rooster je hem met de bonen en specerijen in de oven. De saus van geraspte gember en tahin draai je zó in elkaar. Zowel de gember als tahin bevatten weerstandversterkende stoffen, dus dat is mooi meegenomen.

Wat je van ons krijgt

- 1 bloemkool
- 1 blik borlottibonen
- 3 kippendijfilets
- 1 zakje curry madraskruiden ¹⁰
- 1 zakje rozijnen ¹²
- 1 zakje pijnboompitten
- 1 stukje verse gember
- 1 zakje tahin ¹¹
- 10g verse peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- zeef

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

Allergenen

mosterd (10), sesamzaad (11), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 674kcal, vet 33.3g, koolhydraten 33.5g, eiwit 53.9g



1. Bloemkool snijden

Verwarm de oven voor op 220°C. Snijd de **bloemkool** in vieren en dan in ca. 1cm dikke plakken. Maak je geen zorgen als er stukken afvallen, die kun je ook meeroosteren. Verdeel de **bloemkool** over een bakplaat met bakpapier.



2. Bonen toevoegen

Giet de **bonen** af in een zeef en spoel ze schoon. Laat goed uitlekken en verdeel ze ook over de bakplaat.



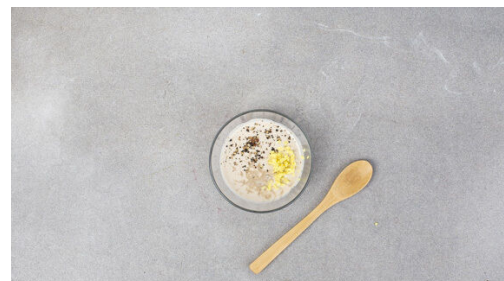
3. Kip en groenten roosteren

Dep de **kip** droog en leg de **filets** op de **groenten**. Hussel om met de **curry-madraskruiden**, 1-2el olijfolie en een snuf zout en peper. Bak 20-30min in de oven, tot de **kip** en **groenten** gaar zijn. Voeg halverwege de **rozijnen** en **pijnboompitten** toe en schep alles een keer om.



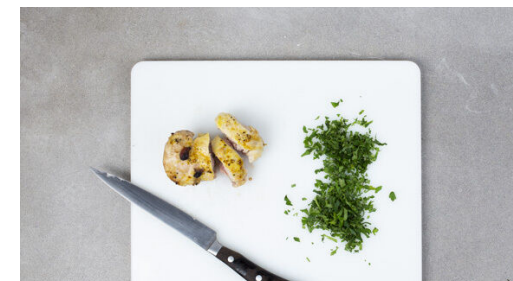
4. Gember snijden

Schil en hak of rasp **ca. 1tl gember** fijn (of meer naar smaak). Gebruik de **rest van de gember** voor een ander recept, of trek er thee van.



5. Saus maken

Meng de **gember** met de **tahini** en 1-2el water. Voeg geleidelijk meer eetlepels water toe, tot een **gladde saus** ontstaat. Breng op smaak met peper en zout.



6. Peterselie snijden

Hak de **peterselie** zonder hardere steeltjes grof. Neem de bakplaat uit de oven en snijd de **kip** in plakken. Serveer de **ovengroenten** met de **kip** erbovenop. Besprenkel met de **saus** en bestrooi met de **peterselie**.