



Pikante kipdrumsticks met kidneybonen en bloemkoolrijst



20-30min



2 personen

Drumstick eet je natuurlijk lekker met je handen. Deze exemplaren worden ingewreven met een zoet-pittige marinade van sambal, gember, sojasaus en honing voor ze de oven in gaan. Die marinade komt weer terug in de gestoofde bonensaus en de geroosterde bloemkoolrijst houdt je maaltijd lekker licht.

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 zakje sambal oelek
- 2 zakjes sojasaus ^{1,6}
- 4 drumsticks
- 1x bloemkoolrijst
- 1 blik kidneybonen
- 1 minikomkommer
- 1 limoen
- 1 zakje sesamolie ¹¹
- 1 bosui

Wat je thuis nodig hebt

- honing
- plantaardige olie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan
- fijne keukenrasp

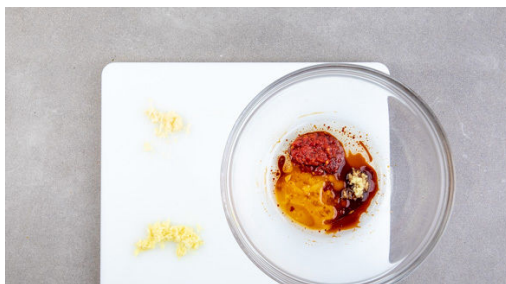
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 814kcal, vet 33.4g, koolhydraten 60.4g, eiwit 69.6g



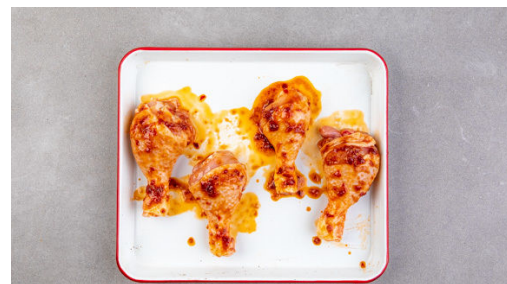
1. Marinade maken

Verwarm de oven voor op 220°C. Pel de **knoflook**, schil de **gember** en rasp **beide** fijn. Meng in een grote kom de **helft van de sambal** met 1el honing, **1tl gember** (of meer), de **sojasaus** en 1-2el plantaardige olie. Gebruik voor extra pit alle **sambal** in de **marinade**.



4. Bonen garen

Doe de **achtergebleven marinade** met de **knoflook** in een middelgrote kookpan en breng aan de kook. Voeg de **bonen met hun vocht** toe, roer door en stoof 3-5min op matig vuur. Breng op smaak met peper en zout.



2. Vlees braden

Dep de **drumsticks** droog en snijd ze evt. iets in. Doe ze in de kom met **marinade** en wrijf het **vlees** ermee in. Leg de **drumsticks** in een grote ovenschaal en bak 20-25min in de oven tot ze gaar zijn. Draai halverwege om. Bewaar de kom met **achtergebleven marinade** voor stap 4.



5. Komkommersalade maken

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Meng de **komkommer** met de **limoenrasp**, het **limoensap**, de **sesamolie** en een snuf suiker, peper en zout.



3. Bloemkool roosteren

Verdeel de **bloemkoolrijst** over een bakplaat met bakpapier en besprenkel met 1-2el plantaardige olie en een flinke snuf zout en peper. Hussel om en rooster 6-8min in de oven tot de **bloemkool** gaar is en bruine randjes heeft.



6. Serveren

Serveer de **bloemkoolrijst** met de **kip**, **komkommersalade** en de **bonen**. Druppel de **braadsappen** uit de ovenschaal over de **kip** en bestrooi met de **bosui**.