



Jamaicaanse kippenvleugels

met broccoli en kokos-bonenrijst



ca. 30min



2 personen

Als je een beetje rijst-moe bent, is dit het perfecte gerecht om opnieuw geïnspireerd te raken. We garen de rijst namelijk samen met de bonen in kokosmelk en maken het af met verse koriander. Erbij heerlijk krokante kippenvleugels Jamaicaanse stijl, met broccoli voor de broodnodige groenten.

Wat je van ons krijgt

- 1 pakje kokosmelk
- 200g basmatirijst
- 1 blik zwarte bonen
- 2 zakjes zoete chilisaus
- 1 zakje rendangkruident
- 4 kippenvleugels
- 1x broccoli
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- kleine kookpan
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

Kan sporen van allergeen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 944kcal, vet 39.8g, koolhydraten 107.2g, eiwit 39.3g



1. Rijst koken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Breng de **kokosmelk** met 150ml water in een middelgrote kookpan aan de kook. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg de **rijst** en de **bonen met vloeistof** toe zodra het **kokoswater** kookt. Draai het vuur laag, doe een deksel op de pan en kook het geheel in 12-14min gaar. Neem de pan van het vuur en laat ca. 5min afgedekt rusten.



4. Groenten snijden

Breng ruim zout en heet water in een kleine kookpan voor de **broccoli** aan de kook. Snijd de **broccoli** in roosjes en hak de **koriander** grof.



2. Marinade maken

Meng de **chilisaus** met 1el plantaardige olie, de **rendangkruident** en 2-3 snufjes zout.



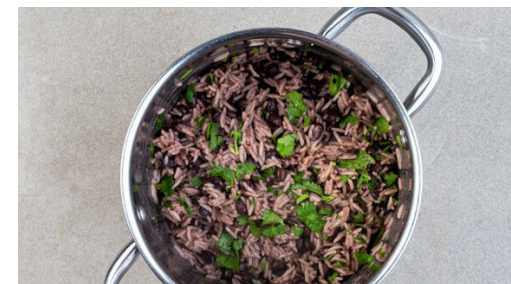
5. Broccoli koken

Voeg de **broccoli** toe zodra het water kookt. Blancheer de **roosjes** ca. 2min en giet ze dan af.



3. Kippenvleugels braden

Dep de **kippenvleugels** droog en wrijf ze in met de **marinade**. Verdeel de **kip** over een bakplaat met bakpapier en bak in 20-25min knapperig en goudbruin in de oven. Draai de **kip** tussendoor 2-3 keer om.



6. Rijst afmaken

Schep de **koriander** door de **bonenrijst** en proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Breng de **broccoli** ook op smaak met zout en peper. Serveer de **bonenrijst** en **broccoli** met de **kippenvleugels**.