



Gepaneerde kippenbout met kaas

op bloemkoolpuree met spinaziesalade



40-50min



2 personen

Bloemkoolrijst kennen we als koolhydraatarme vervanger voor gewone rijst. Maar wist je dat je ook een heerlijke smeuijge puree kunt maken van deze groente? Je maakt 'm op dezelfde manier als aardappelpuree klaar en roert er op het eind nog wat geraspte Italiaans kaas door. Erbij geroosterde kippenbouten en spinaziesalade met crunchy amandelen.

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 citroen
- 2 kippenbouten
- 1 bloemkool
- 2 blokjes harde kaas ⁷
- 1 zakje panko ¹
- 1 zakje groene olijven
- 1 zakje amandelen ¹⁵
- 100g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- oven met 2 ovenschalen
- middelgrote kookpan
- aardappelstamper
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 863kcal, vet 65.2g, koolhydraten 20.1g, eiwit 51.9g



1. Kippenbouten roosteren

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Pel en hak de **knoflook** fijn. Rasp de **citroenschil** fijn. Meng de **citroenrasp** met 2el olijfolie, de **knoflook** en een snuf zout in een kommetje. Snijd de **kippenbouten** drie keer tot op het bot in en wrijf ze in met de **knoflookolie**. Leg de **kip** in een ovenschaal en bak 15min in de oven. Maak het kommetje nog niet schoon.



4. Dressing maken

Pers **1 citroenhelft** uit en snijd de **andere** in partjes. Hak de **olijven** grof. Maak een **dressing** van **1el citroensap**, 1el olijfolie, de **olijven**, een snuf suiker en een snuf peper.



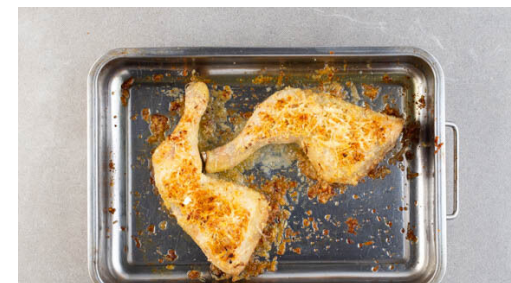
2. Bloemkool koken

Breng 1L zout water in een middelgrote kookpan aan de kook. Snijd hapklare roosjes van de **bloemkool**. Voeg ze aan het kokende water toe en kook de **bloemkool** in ca. 15min zacht en gaar. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op en doe de **bloemkool** terug in de pan.



5. Amandelen roosteren

Doe de **amandelen** in een 2e ovenschaal en rooster ze in de laatste 5-8min met de **kip** mee, tot ze goudbruin zijn.



3. Kip paneren

Rasp de **kaas** fijn en meng de **helft** ervan in het gebruikte kommetje met de **panko**, de **rest van de knoflookolie** en 1el olijfolie. Neem na ca. 15min de **kip** uit de oven en bestrooi met het **kruim**. Druk een beetje aan. Bak nog eens 20-25min in de oven tot de **kip** gaar is en de **panko** goudbruin.



6. Bloemkool stampen

Stamp de **bloemkool** tot een gladde **puree**, voeg daarbij evt. een scheutje **kookwater** toe. Roer de **rest van de kaas** erdoor en breng de **puree** op smaak met peper en zout. Hak de **amandelen** grof en meng met de **spinazie** en de **dressing**. Serveer de **kip** op de **puree** en met de **salade** en **citroenpartjes** ernaast.