



Midden-Oosterse kippenbouten

met rode linzen en bloemkoolrijst



40-50min



2 personen

Wij kunnen geen genoeg krijgen van de Midden-Oosterse keuken met zijn complexe smaken. Vandaag hebben we krokante kippenbouten uit de oven met kruidige linzen en gedroogde dadels, gember en kaneel. De koolhydraatarme bloemkoolrijst en pistachenootjes maken het gerecht af.

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 2 tomaten
- 2 kippenbouten
- 1 zakje komijnpoeder
- 200g rode linzen
- 1 zakje kaneel
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 bloemkool
- 1 zakje pistachenoten ¹⁵
- 25g gedroogde dadels

Wat je thuis nodig hebt

- bloem ¹
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote ovenvaste pan
- kleine koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp

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

Kooktip

Als je geen ovenvaste koekenpan hebt, kun je alles na het bakken ook in een ovenschaal doen.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 1093kcal, vet 58.0g, koolhydraten 89.0g, eiwit 65.7g



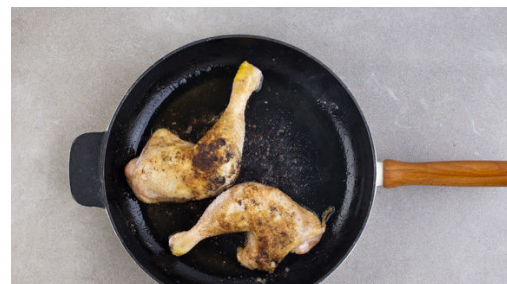
1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn. Schil en hak **2/3e van de gember** fijn (of meer als je wilt). Snijd de **tomaten** in dunne partjes.



4. Bloemkoolrijst maken

Rasp de **bloemkool** grof met een keukenrasp en verdeel over een met bakpapier beklede bakplaat. Meng met 1el olijfolie en een snufje zout en peper. Plaats in de oven bij het **vlees** en de **linzen** tijdens de laatste ca. 8min en bak tot de **bloemkoolrijst** gaar en lichtbruin is.



2. Vlees aanbraden

Dep de **kippenbouten** droog en wrijf ze in met wat **komijnpoeder**, zout en peper en wentel het **vlees** door 2el bloem. Verhit een grote ovenvaste koekenpan met 2el olijfolie op hoog vuur (**zie tip, links**). Braad de kip rondom krokant in ca. 3-4min en haal het uit de pan.



5. Pistachenoten roosteren

Rooster de **pistachenoten** in een droge kleine koekenpan op middelhoog vuur ca. 1-2min. Neem uit de pan, laat iets afkoelen en hak grof.



3. Linzen koken

Fruit de **ui**, **knoflook** en **gember** in de koekenpan op middelhoog vuur ca. 1-2min. Voeg de **linzen** toe en breng op smaak met de **rest van het komijnpoeder** en **2-3 snufjes kaneel**. Blus af met 500ml warm water, roer het **bouillonpoeder** erdoor en breng aan de kook. Voeg het **vlees** toe en bak alles 25-30min in de oven.



6. Linzen op smaak brengen

Meng de **tomaten** en de **dadels** door de **linzen** en breng op smaak met zout en peper. Serveer de **kippenbouten** en de **linzen** met de **bloemkoolrijst** en garneer met de **pistachenoten**.