



Pikante kipdrumsticks met kidneybonen en bloemkoolrijst



20-30min



2 personen

Drumsticks 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
- 25ml sambal oelek
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 4 drumsticks
- 1 bloemkool
- 1 blik kidneybonen
- 1 komkommer
- 1 limoen
- 1 zakje sesamolie ¹¹
- 1 bosui

Wat je thuis nodig hebt

- honing
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan
- keukenrasp
- zeef of vergiet

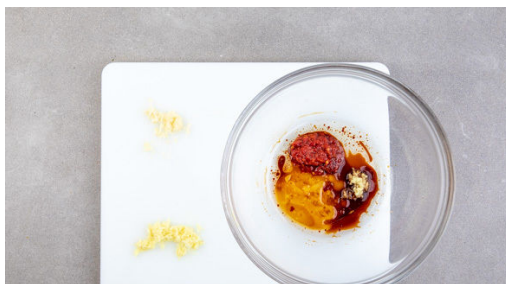
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 812kcal, vet 33.5g, koolhydraten 57.0g, eiwit 68.8g



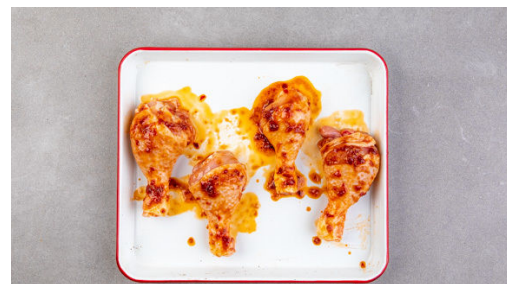
1. Marinade maken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). 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 naar smaak), de **sojasaus** en 1el plantaardige olie.



4. Bonen garen

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



2. Kip garen

Dep de **drumsticks** droog en snijd ze evt. iets in. Wrijf ze in met de **marinade** en leg ze in een grote ovenschaal. Rooster de **drumsticks** 20-25min in de oven tot ze gaar zijn. Draai halverwege om. Bewaar de **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. Bloemkoolrijst bakken

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



6. Afmaken & 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**.