



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 17  
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

## Gemarineerde kipdrumsticks met Oosterse rijst en groenten

De rijst krijgt een romige smaak door de kokosmelk

Kipdrumsticks zijn een stuk malser dan kipfilet. Daarom kiezen wij er soms voor om kipdrumsticks in plaats van kipfilet in de box te doen. Zo past de smaak van de kip perfect bij de romige rijst. Om ervoor te zorgen dat de kipdrumsticks ook op het bot snel garen, snijd je de kipdrumsticks in tot op het bot.



40-45 min



gemakkelijk



lactosevrij



pittig



Rode peper



Gember



Knoflookteen



Kokosmelk



Drumsticks



Sojasaus



Zilvervulrijst



Rode ui



Champignons



Broccoli

## Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode peper	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gember (5 cm)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen	1	2	3	4	5	6
Kokosmelk (ml)	50	100	150	200	250	300
Sojasaus (zakje) 1) 6)	1	2	3	4	5	6
Drumsticks	2	4	6	8	10	12
Zilvervliesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Rode ui	½	1	1	1½	2	2
Champignons (g)	75	150	200	250	325	400
Broccoli (g)	200	400	650	800	1000	1200
Zonnebloemolie (el)*	1	2	2	2	2	2
Peper & zout*				Naar smaak		

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

\* Zelf toevoegen

## Allergenen

1) Gluten 6) Soja

## Benodigheden

Kom, koekenpan, ovenschaal, aluminiumfolie, pan met deksel, wok of hapjespan

**Voedingswaarden** 804 kcal calorieën | 47 g eiwit | 77 g koolhydraten | 32 g vet, waarvan 12 g verzadigd | 11 g vezels



**1** Verwarm de oven voor op 220 graden. Kook 175 ml water per persoon voor de rijst. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd de rode peper fijn. Schil de gember en snijd fijn. Snijd of pers de knoflook fijn. Roer de kokosmelk goed door.



**2** Meng in een kom de helft van de rode peper, de helft van de gember, de helft van de knoflook, de helft van de kokosmelk en de helft van de sojasaus tot een marinade. Snijd de drumsticks op minimaal 2 plekken in tot het bot. Wrijf de kipdrumsticks in met de marinade.



**3** Verhit de helft van de zonnebloemolie in een koekenpan en bak de kipdrumsticks, met de marinade, op hoog vuur ongeveer 3 minuten rondom. Schep de kipdrumsticks en marinade over in een ovenschaal, dek af met aluminiumfolie en bak de drumsticks 25 – 30 minuten in de oven. Haal de laatste 10 minuten het aluminiumfolie van de ovenschaal.



**4** Meng ondertussen in een pan met deksel de rijst met een beetje zout, de overige rode peper, overige gember en de overige kokosmelk. Voeg 175 ml kokend water per persoon toe aan de rijst, breng afgedekt aan de kook en kook in 15 minuten droog. Roer tussendoor een keer goed over de bodem. Laat daarna de rijst afgedekt nagaren.

**5** Snijd ondertussen de rode ui in halve ringen en snijd de champignons in plakken. Snijd de bloem van de broccoli in roosjes en de stam klein.

**6** Verhit de overige zonnebloemolie in een wok of hapjespan en roerbak de rode ui, broccoli en overige knoflook 5 minuten op hoog vuur. Voeg de champignons en overige sojasaus toe, breng op smaak met peper en roerbak nog 3 minuten. Voeg als het nodig is een scheutje water toe om aanbranden te voorkomen.

**7** Verdeel de groenten en kipdrumsticks over de borden. Schep de rijst over in de ovenschaal, meng met de achtergebleven marinade en serveer met de groenten en kipdrumsticks.