

---

## Malse curry kippendijtjes

met bloemkool en gember-tahinsaus



Cooking Time



Voor 3-4 personen

## Wat je van ons krijgt

- rozijnen <sup>12</sup>
- tahin <sup>11</sup>
- madras currypoeder
- bloemkool
- pijnboompitten <sup>15</sup>
- verse gladde peterselie
- kippendijfilets
- blik borlottibonen
- verse gember

## Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

## Kookgerei

- 2 bakplaten
- bakpapier
- fijne keukenrasp
- oven
- zeef

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

## Kooktip

Je kunt in alle rust alvast de keuken opruimen en tafel dekken terwijl alles in de oven staat. Je hoeft dan na afloop alleen nog maar de bakplaat schoon te maken!

## Allergenen

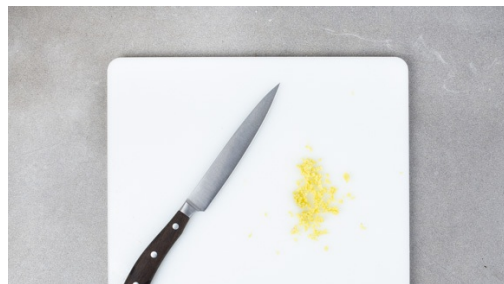
sesamzaad (11), zwaveldioxide en sulfieten (12), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## Voedingswaarde per portie



**1. Bloemkool voorbereiden**

Verwarm de oven voor op 220°C. Snijd de **bloemkool** in vieren en dan in ca. 1cm dikke plakken. Maak je geen zorgen als er **stukken** afvallen, die kun je ook meeroosteren. Leg alle **bloemkool** op een bakplaat met bakpapier.



**4. Gember raspen**

Schil en hak of rasp intussen **1-2tl van de gember**. Je kunt een lepeltje gebruiken om de **gember** te schillen; zo kom je gemakkelijk bij alle hoekjes.



**2. Bonen toevoegen**

Giet de **bonen** in een zeef af en spoel ze schoon. Laat goed uitlekken en verdeel ze ook over de bakplaat.



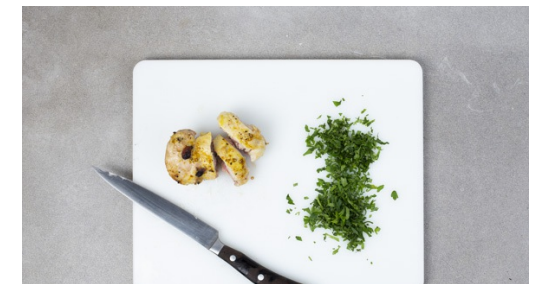
**5. Saus maken**

Meng de **geraspte gember** en **tahin** met 1-2el water in een kommetje. Voeg dan geleidelijk meer eetlepels water toe terwijl je goed blijft roeren. Het lijkt er in het begin op alsof de **sous** splitst, maar door te roeren wordt de **sous** weer een geheel. De **sous** moet glad en lopend zijn. Breng de **sous** op smaak met peper en zout.



**3. Groenten en kip roosteren**

Plaats de **kippendijfilets** bovenop de **groenten** en bestrooi alles met het **madras currypoeder**, zout en peper en besprenkel met 1-2el olijfolie. Hussel goed om en bak in het bovenste deel van de oven 20-30min totdat de **kip** en **groenten** gaar zijn. Voeg halverwege de **rozijnen** en **pijnboompitten** toe en schep nog eens om.



**6. Peterselie hakken**

Hak de **peterselie** zonder hardere steeltjes grof. Neem de bakplaat uit de oven en snijd de **kippendijfilets** in 1-2cm brede plakken. Schep de **bloemkool-bonen** op de borden en verdeel de **kip** erover. Besprenkel met de **gember-tahinsaus** en bestrooi met de **peterselie**.