Kipdrumsticks met rijst, paksoi en pinda's

Je bakt de kipdrumsticks met kokosmelk in de oven

De kipdrumsticks zijn speciaal voor jou door onze leverancier gemarineerd, zodat je meteen aan de slag kunt en snel klaar bent. De marinade bestaat uit onder andere kurkuma, komijn en kardemom. De gember zorgt voor een extra Oosterse twist. Snel gember schillen? Kijk op ons blog voor de details!

- 30-35 min
- gemakkelijk
- lactosevrij
- pittig

Kipdrumsticks

Ui

Knoflookteen

Gember

Rode peper

Snijbonen

Paksoi

Kokosmelk

Pandanrijst

Sojasaus

Pinda's

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Kipdrumsticks 1)	2	4	6	8	10	12
Ui	1	1	2	2	3	3
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Gember (5 cm) ⊕	¼	½	½	¾	1	1
Rode peper ⊕	¼	½	½	¾	1	1
Snijbonen (g)	150	300	450	600	750	900
Paksoi	¼	½	¾	1	1	1½
Kokosmelk (ml) ⊕	50	75	100	125	150	175
Pandanrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Sojasaus (zakje) 1) 6)	1½	3	4	5	6	7
Pinda's (g) 5) 15)	20	30	40	50	60	70
Zonnebloemolie (el)*	1	1	2	2	3	3
Peper & zout*			Naar smaak			

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept
* Zelf toevoegen

Allergenen
1) Gluten 5) Pinda's 6) Soja 15) Kan sporen bevatten van noten

Benodigdheden
Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, ovenschaal, aluminiumfolie

Voedingswaarden 782 kcal | 44 g eiwit | 74 g koolhydraten | 33 g vet, waarvan 11 g verzadigd | 10 g vezels

1 Verwarm de oven voor op 220 graden en kook 200 ml water per persoon in een pan met deksel voor de rijst.

2 Snijd de kipdrumsticks op 2 plekken in tot het bot. Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de kipdrumsticks op hoog vuur rondom. Voeg 1 el kokend water per persoon toe, bestrooi de kipdrumsticks met peper en zout, dek de pan af en bak 5 minuten op middelhoog vuur. Keer tussendoor een keer om.

3 Snipper ondertussen de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Schil de gember en snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn. Haal de snijbonen bij de steelaanzet af en snijd in dunne repen. Snijd de paksoi klein en houd de witte delen apart van de groene bladeren.

4 Voeg de kipdrumsticks, inclusief het bakvocht en de kokosmelk toe aan een ovenschaal, dek de ovenschaal af met aluminiumfolie en bak 15 minuten in de oven.

5 Kook ondertussen de rijst 12 minuten, afgedekt, in de pan met deksel. Schep daarna een keer om en laat zonder deksel uitstomen.

6 Verhit de overige zonnebloemolie in de wok of hapjespan met deksel en fruit de ui, knoflook, gember en rode peper 2 minuten op laag vuur. Voeg de snijbonen en 2 el water per persoon toe en bak, afgedekt, 8 minuten. Voeg halverwege de witte delen van de paksoi toe en voeg in de laatste 2 minuten ook de groene bladeren en de sojasaus toe. Breng op smaak met peper en zout.

7 Voeg de rijst toe aan de groenten en roerbak nog 2 minuten.

8 Verdeel het gerecht over de borden. Garneer de maaltijd met de pinda's en serveer met de kipdrumsticks. Besprenkel de rijst met het bakvocht uit de ovenschaal.