

Kruiderige Kip met Geroosterde Bloemkool en Tahinisaus

Een perfect doordeweeks gerecht dat balans geeft tussen hartig en fris, met een verrassende toets door de tahinisaus. De geroosterde bloemkool voegt een knapperige bite toe die het geheel tot leven brengt.

Ingrediënten (voor 2 personen)

- 2 kipfilets
- 1 kleine bloemkool
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel tahin
- 1 citroen
- 1 teentje knoflook
- zout en peper
- vers koriander of peterselie

Zo pakken we het aan

1. Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius. Snijd de bloemkool in roosjes en doe ze in een schaal. Besprenkel met een eetlepel olijfolie, zout en peper. Meng goed door elkaar.
2. Leg de bloemkool op een bakplaat en rooster deze zo'n 20 minuten in de oven tot ze goudbruin en knapperig zijn.
3. Zet ondertussen een pan op middelhoog vuur en voeg een eetlepel olijfolie toe. Kruid de kipfilets met zout en peper en bak ze in de pan tot ze goudbruin zijn en volledig gaar, ongeveer 5-7 minuten per kant.
4. Voor de tahinisaus, meng in een kom de tahin, het sap van een citroen, geperste knoflook, een snufje zout en een beetje water om het romiger te maken. Proef en pas de smaak aan.
5. Serveer de kip met de geroosterde bloemkool en een flinke lepel van de tahinisaus erover. Garneer met wat verse koriander of peterselie voor een frisse touch.