

GEROOSTERDE AUBERGINE MET BROCCOLIRIJST, TOMAAT & GEGRILDE KIP

2 personen / 542 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 1 aubergine
- 2½ eetlepels milde olijfolie
- ½ theelepel gerookte paprikapoeder
- 170 gram kipdijfilet
- 4 gram van kruidenmix 'al-andalus'
 - 2 theelepels gemalen komijn
 - 2 theelepels gerookte paprika poeder
 - 1 theelepel gemalen koriander
 - 1 theelepel kurkuma
 - 1 theelepel oregano
 - 1/4 theelepel gemalen zwarte peper
 - 1/8 theelepel kaneel
- 4 gram verse oregano
- 2 tomaten
- ½ eetlepel citroensap
- 400 gram broccolirijst
- peper (en zout)



Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 °C. Halveer de aubergine in de lengte en snijd het vruchtvlees kruislings in zonder de schil te beschadigen. Leg de auberginehelften met de snijkant naar boven op een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel met 1 el olie (per 2 personen) en bestrooi met de gerookte-paprikapoeder. Rooster ca. 25 min. onder het midden van de oven. Snijd ondertussen elke kipdijfilet in 4 stukken en schep om met de gemaakte. Snijd de oregano blaadjes fijn. Snijd de tomaten in partjes. Verhit de rest van de olie in een koekenpan een bak de tomaten en broccolirijst met de oregano 5 minuten op middelhoog vuur. Schep de citroensap door de broccolirijst. Breng op smaak met peper. Verdeel de rijst over borden, leg er een auberginehelft op en verdeel de gegrilde kip erover.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	542 kcal
Eiwit:	27,7 gram
Koolhydraten:	11,6 gram
- waarvan suikers:	8,7 gram
Vet:	24,6 gram
Vezels:	11,7 gram
Zout:	1,0 gram