

DINNERLY



Indiase kip madras met peer en courgette met zachte rijst



ca. 25min



2 personen

Zoet, zuur, zacht en rijk – dat krijg je met de verrassende combinatie van kip, madraskruiden en peer. Het klinkt misschien een beetje ongebruikelijk, maar onze chefs weten heel goed wat ze doen. De bijzondere smaken worden gepresenteerd op een bordje heerlijke rijst, waardoor de ingrediënten een smakelijk geheel vormen. Geniet!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g jasmijnrijst
- 1 ui
- 1 courgette
- 1 peer
- 3 kippendijfilets
- 1 zakje madraskruiden ³

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 200ml melk ²
- 1tl bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

gluten (1), melk (2), mosterd (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 827kcal, vet 29.3g, koolhydraten 101.8g, eiwit 40.9g



1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



2. Ui snijden

Pel en halveer de **ui** en snij in dunne reepjes. Pel 2 tenen knoflook en snij in dunne plakjes.



3. Groente en fruit snijden

Snij de **courgette** in de lengte in vieren en dan in kleine blokjes. Snij de **peer** in vieren, verwijder het klokhuis en snij de kwarten dan in de lengte in dunne schijven.



4. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij in hapklare stukjes (ca. 2cm breed). Verhit een middelgrote kookpan met 1tl plantaardige olie. Bak het **vlees** op hoog vuur ca. 2-3min. **Tip:** om het **vlees** lekker knapperig te krijgen, kun je de stukjes maar beter niet te vaak omroeren. Schep het **vlees** af en toe om, maar laat het verder lekker bakken.



5. Afmaken en serveren

Voeg de **ui**, **courgette** en knoflook toe aan het **vlees** en bak 1-2min. Roer de **currypoeder** en 1tl bloem door het mengsel. Voeg daarna 200ml melk en 150ml water toe en roer alles goed door. Laat het ca. 3min zachtjes koken en kruid met peper en zout. Voeg de **peer** toe en kook ca. 1min mee. Verdeel de **rijst** over de borden en schep het **kip-groenten-mengsel** erop.



6. Wat meer crunch?

De peer, courgette en rijst in dit gerecht zijn heerlijk zacht – en dat is hoe het recept ontworpen is. Als je toch wat extra crunch wil toevoegen, zijn ongezouten pinda's of cashews een perfecte keuze. Pak een handje van de noten en rooster ze 1-2min in een kleine, droge koekenpan. Strooi bij het serveren over de borden en geniet!