MARLEY SPOON

Kokoscurry met bio-kip en paprika

met geurige bruine rijst

20-30min 2 personen

Een snelle curry is altijd een goed idee. En gaat ook nooit vervelen omdat je er heerlijk mee kunt variëren. Vandaag maak je een versie met gebakken bio-kip, groene paprika en champignons in een romige kokossaus die je goed op smaak brengt met limoen, vissaus en koriander. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 150g bruine snelkookrijst
- 250g champignons
- 1 groene paprika
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 onbehandelde limoen
- 1x biologische kipstukjes
- 200ml kokosmelk
- 20ml vissaus [1]
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote kookpan
- maatbeker
- keukenrasp
- citruspers

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

Allergenen
Vis (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie
calorieën 711kcal, vet 28.6g, koolhydraten 70.2g, eiwit 43.3g

1. Groente snijden

Breng in een kleine kookpan 300ml licht gezouten water aan de kook voor de **rijst**. Borstel de **champignons** evt. schoon en snijd ze doormidden (grotere exemplaren in vieren). Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in dunne reepjes. Pel de **ui** en snijd in fijne reepjes. Pel en snijd de **knoflook** in dunne plakjes.

2. Rijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 8-10min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.

3. Limoen voorbereiden

Rasp **1-2tl limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit.

4. Vlees voorbereiden

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en kruid met een snuf peper en zout.

5. Curry koken

Verhit een grote kookpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak het **vlees** 2-3min scherp aan. Voeg de **champignons**, de **paprika**, de **ui** en de **knoflook** toe en bak ca. 2min. Blus af met de **kokosmelk** en laat de **curry** nog 3-4min zachtjes koken op middelhoog vuur, tot de **groente** gaar is maar nog wel een bite heeft.

6. Afmaken en serveren

Breng de **curry** naar wens op smaak met de **vissaus**, de **limoensap en -rasp** en peper en zout. Voeg evt. wat water toe als je de **curry** te dik vindt. Hak de **koriander incl. steeltjes** fijn. Serveer de **curry** met de **rijst** en bestrooi met de **koriander**.