



Indiase butter chicken

met bloemkoolrijst en koriander



20-30min



2 personen

Als je wel eens Indiaas besteld, heb je vast ook een keer butter chicken gegeten. Het is een echte allemansvriend, dankzij de kruidige en romige smaak. Maar eerlijk: gezond is het niet, want het heet niet voor niets butter chicken. Om de schade enigszins te beperken, hebben we 'm koolhydraatarm gemaakt. Zo is 'ie nét wat lichter en krijgt iedereen een extra portie groente binnen.

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 stukje verse gember
- 10g verse koriander
- 1 gele paprika
- 1x kipstukjes
- 1 zakje curry madraskruiden ¹⁰
- 1 blikje tomatenpuree
- 1x bloemkoolrijst
- 1 beker crème fraîche ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- boter ⁷
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- maatbeker

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

Allergenen

melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 754kcal, vet 54.6g, koolhydraten 30.1g, eiwit 38.1g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C. Pel de **ui**, schil de **gember** en hak **beide** fijn. Pluk de **korianderblaadjes** en hak de **steeltjes** fijn. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes.



4. Bloemkool roosteren

Verdeel de **bloemkoolrijst** over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1el olie, 1/4tl zout en een snuf peper. Rooster ca. 10min in de oven tot de **bloemkoolrijst** gaar is en goudbruine randjes heeft.



2. Kip bakken

Smelt 1el boter of verhit 1el olie in een middelgrote kookpan op middelhoog vuur. Voeg de **kipstukjes** met 1/4tl zout en een snuf peper toe en bak ze in ca. 3min goudbruin, het **vlees** hoeft nog niet gaar te zijn. Schep de **kip** op een bord en zet opzij.



5. Curry maken

Voeg 100ml water en een snuf peper en zout aan de kookpan toe en breng het geheel aan de kook. Laat de **saus** 3-4min zachtjes pruttelen en roer er de **crème fraîche** door. Voeg de **paprika** en **kipstukjes met braadsappen** toe en laat de **curry** ca. 5min zachtjes pruttelen. Voeg evt. extra water toe. Breng de **curry** op smaak met peper en zout.



3. Smaakmakers bakken

Doe 2el boter in de gebruikte pan en laat smelten. Fruit de **ui** met een snufje zout 2-3min. Voeg de **gember**, **koriandersteeltjes** en **2tl curry madraspoeder** (of meer naar smaak) toe en bak al roerend 1min. Voeg **2el tomatenpuree** toe en bak nog eens 1min tot een soort pasta ontstaat.



6. Serveren

Schep de **bloemkoolrijst** in kommen en verdeel er de **curry** over. Bestrooi met de **korianderblaadjes**.