



V1: Indiase saag met vegan kipstukjes

met jasmijnrijst en koriander



ca. 30min



2 personen

"Saag" is een Indiaas gerecht boordevol bladgroente. Spinazie genoeg dus vandaag! De andere sterren op de groene loper zijn de heerlijke vegan kipstukjes, geurige jasmijnrijst en verse koriander. Dat wordt genieten!

Wat je van ons krijgt

- 200g jasmijnrijst
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 2 tomaten
- 1 zakje garam masala
- 200g babyspinazie
- 1x vegan kipstukjes ⁶
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan met deksel
- staafmixer met beker
- zeef

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

Allergenen

soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 662kcal, vet 18.6g, koolhydraten 91.8g, eiwit 25.3g



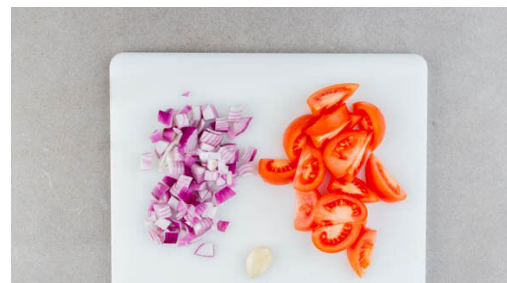
1. Rijst koken

Breng 400ml 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. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Saag voorbereiden

Giet een laagje water in de kookpan zodat de bodem bedekt is. Roer de **kruidentmix** en een snuf suiker erdoorheen. Voeg $\frac{2}{3}$ van de **bladspinazie** toe en laat in ca. 2min slinken. Schep nu de inhoud van de pan in een hoge maatbeker en pureer de **saag** fijn. De pan heb je zo weer nodig.



2. Groente snijden

Pel en halveer de **ui** en snijd in blokjes. Druk de **knoflook** plat met een mes en verwijder de schil. Verwijder de kern en snijd de **tomaten** in acht partjes.



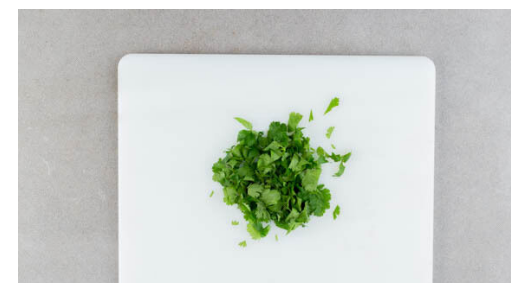
5. Saag afmaken

Voeg 1el plantaardige olie toe aan de kookpan en zet het vuur hoog. Voeg de **vegan kipstukjes** toe en bak 2-3min tot ze licht gebruind zijn. Zet het vuur laag en doe de **saag** terug in de pan. Voeg de **rest van de bladspinazie** toe, leg een deksel op de pan en warm alles ca. 4min goed op.



3. Groente bakken

Verhit een middelgrote kookpan met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Bak de **ui**, **knoflook** en **tomaat** met een $\frac{1}{2}$ tl zout ca. 5min tot de **ui** glazig begint te worden en de **tomaat** zacht.



6. Koriander snijden

Hak de **koriander mét steeltjes** grof. Schik de **saag** bovenop de rijst en garneer met de **koriander**.