

DINNERLY



Abrikozenkip op kokosrijst met tomaten en gebakken sjalotjes



ca. 30min



2 personen

Iedereen kent chutney. Maar wist je dat deze vruchtenpuree uit de Indiase en Pakistaanse keuken al meer dan 2500 jaar gegeten wordt? Met die rijke geschiedenis doen we vandaag ons voordeel want we hebben een heerlijke, rijke abrikozenchutney waar we de malse kipfilets kort in laten sudderen. En die zoet-hartige smaken gaan geweldig samen met zachte kokosrijst en gebakken sjalotjes. Kun je die geschiedenis al proeven?

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g basmatirijst
- 2 sjalotjes
- 2 tomaten
- 2 zakjes kokosrasp
- 1 kipfilet
- 1 kuipje abrikozenchutney ¹⁰

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- ½el bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

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

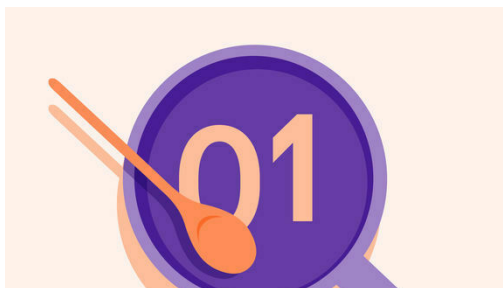
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

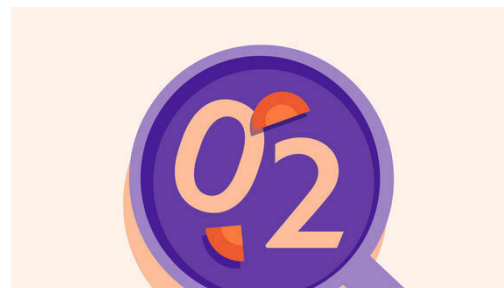
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 809kcal, vet 34.6g, koolhydraten 80.6g, eiwit 37.8g



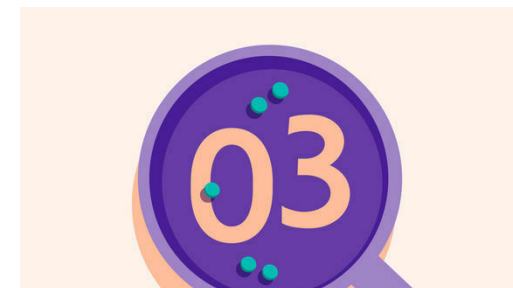
1. Rijst koken

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. Zet 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.



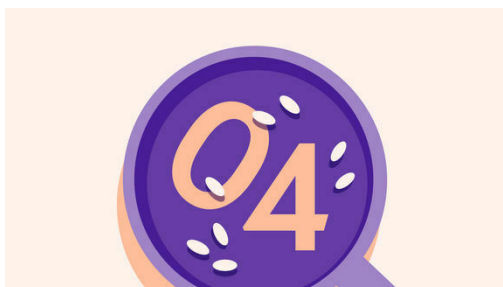
2. Sjalotjes fruiten

Pel de **sjalotjes** en snij in hele dunne reepjes. Verhit een middelgrote koekenpan met 2el plantaardige olie. Voeg de **sjalotjes**, 1/2el bloem en een snuf zout toe en bak 10-15min op middelhoog vuur, tot ze goudbruin zijn. Zet het vuur lager als ze dreigen aan te bakken. Schep de **sjalotjes** op een bord en veeg de pan schoon.



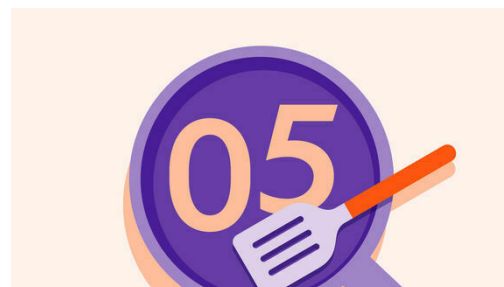
3. Rijst op smaak brengen

Halveer de **tomaten**, verwijder de harde kern en snij in kleine blokjes. Pel en snij 2 tenen knoflook heel fijn. Verhit de koekenpan zonder olie en rooster het **kokosrasp** ca. 2min op middelhoog vuur, tot het goudbruin is. Roer regelmatig om aanbranden te voorkomen. Pak de pan met **rijst** en schep de **kokosrasp**, **tomaat** en een snuf zout erdoor.



4. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij in **2 platte filets**. Verhit 1el plantaardige olie in de koekenpan en bak het **vlees** 2-4min per kant op hoog vuur tot het goudbruin is. Kruid met 1/2tl zout en een snuf peper. Zet het vuur lager, voeg de **abrikozenchutney**, de knoflook en 1el azijn toe en laat 1min borrelen.



5. Afmaken en serveren

Verdeel het **vlees** en de **kokosrijst** over de borden. Druppel de **chutneysaus** erover en garneer met de **gebakken sjalotjes**.



6. Scherper, als je durft...

Kokos, rijst en zoete chutney – allemaal zachte smaken. Als je zelf meer van pittig houdt, kun je natuurlijk wat verse rode peper over de borden strooien of een beetje gedroogde chili met de sjalotjes meebakken.