



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
- 1 kipfilet
- 1 zakje curry-madraskruiden ¹⁰
- 1 tube tomatenpuree
- 400g bloemkoolrijst
- 1 kuipje crème fraîche ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- peper en zout
- 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 710kcal, vet 50.5g, koolhydraten 26.6g, eiwit 37.0g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). 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, een flinke snuf zout en een snufje peper. Rooster ca. 10min in de oven tot de **bloemkoolrijst** gaar is en goudbruine randjes heeft.



2. Kip aanbraden

Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in stukjes. Smelt 1el boter of verhit 1el plantaardige olie in een middelgrote kookpan op middelhoog vuur. Voeg de **kipstukjes** met een flinke snuf zout en een snufje peper toe en braad ze in ca. 3min rondom goudbruin aan. Het **vlees** hoeft nog niet gaar te zijn. Schep de **kip** uit de pan.



5. Curry maken

Voeg 100ml water en een snuf zout en peper aan de kookpan toe en breng aan de kook. Laat de **sous** 3-4min zachtjes koken en voeg de **crème fraîche** toe. Voeg de **paprika** en **kipstukjes met braadsappen** toe en laat de **curry** ca. 5min zachtjes pruttelen. Voeg extra water toe als je de **curry** te dik vindt. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen.



3. Curry opzetten

Zet de pan terug op het vuur met nog 1el boter of plantaardige olie. Fruit de **ui** met een snufje zout 3-4min. Voeg dan de **gember**, **koriandersteeltjes** en **2tl curry-madraspoeder** (of meer naar smaak) toe. Roerbak ca. 1min en voeg **2el tomatenpuree** toe. Bak nog ca. 1min.



6. Afmaken & serveren

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