



Japanse kipcurry met sesam

met appel, spinazie en jasmijnrijst



ca. 25min



2 personen

Indiase curry's ken je nu wel, dus vandaag zet je een Japans geïnspireerde variant op tafel. Je maakt de basis helemaal zelf, van appel, currypoeder, garam masala, knoflook en gember. Deze smaakbom begeleidt de kip, wortel en spinazie uitstekend en de geurige jasmijnrijst maakt het feest compleet.

Wat je van ons krijgt

- 150g jasmijnrijst
- 1 groene appel
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 zakje madraskruiden ¹⁰
- 1 zakje garam masala
- 10g groentebouillonpoeder ⁹
- 1 wortel
- 1x kipstukjes
- 1 bosui
- 10g witte sesam ¹¹
- 100g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- 2el tomatenketchup
- 2el bloem ¹
- peper en zout
- 30ml plantaardige olie

Kookgerei

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

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

Allergenen

gluten (1), selderij (9), mosterd (10), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 750kcal, vet 22.1g, koolhydraten 96.0g, eiwit 38.4g



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. Draai het vuur helemaal laag, doe 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.



4. Smaakmakers snijden

Snijd de **rest van de appel** in blokjes. Snij de **bosui** in dunne ringen. **Optioneel:** rooster de **sesamzaadjes** 1-2min in een kleine droge koekenpan.



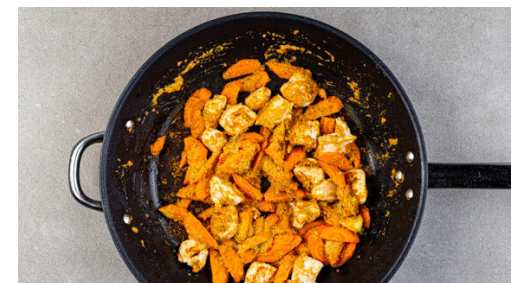
2. Currypasta maken

Verwijder het klokhuis en hak de **helft van de appel** grof. Pel de **knoflook**, schil de **gember** en hak beide ook grof. Doe de **gehakte appel**, **knoflook** en **gember** in een hoge (maat)beker met het **curry-madraspoeider**, de **garam masala**, de **helft van het bouillonpoeder**, 2el ketchup, 2el bloem, 1el plantaardige olie, 3el water en een snuf zout en peper. Pureer grof.



5. Curry garen

Voeg 200ml water toe aan de **curry** en laat al roerende inkoken, tot er een **dikke saus** ontstaat. Voeg de **appel** toe, draai het vuur middellaag en doe een deksel op de pan. Laat het geheel 7-10min garen, tot de **wortel** zacht is en de **kipstukjes** doorgegaard zijn.



3. Curry opzetten

Schil of schrob de **wortel**, snijd 'm in de lengte doormidden en dan in schuine plakjes. Dep de **kipstukjes** droog. Verhit een middelgrote koekenpan of wok op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg de **zelfgemaakte currypasta**, de **wortel** en de **kipstukjes** toe en roerbak 4-6min.



6. Spinazie toevoegen

Roer de **spinazie** hand voor hand door de **curry** en laat slinken. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen en voeg evt. wat water toe als je de **curry** te dik vindt. Roer de **rijst** los met een vork en verdeel over de borden. Serveer de **curry** er bovenop en bestrooi met de **sesam** en de **bosui**.