



Knapperige kip met Indiase salade

met limoen, wortel en rode biet



ca. 40min



2 personen

Deze frisromige salade op basis van yoghurt en zelfgemaakte currypasta geeft je gerecht vandaag een heerlijk Indiaas tintje. Je maakt de currypasta van curry madras, kokosrasp, gember en knoflook en je combineert 'm met geraspte wortel, rode biet en romige yoghurt. Erbij lekker knapperige panko-limoenkip en luchtige rijst.

Wat je van ons krijgt

- 150g basmatirijst
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 zakje kokosrasp
- 1 zakje curry-madraskruiden ¹⁰
- 1 wortel
- 250g voorgekookte rode bieten
- 1 limoen
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 kipfilet
- 50g panko ¹
- 1 kuipje abrikozenchutney ¹⁰

Wat je thuis nodig hebt

- ei ³
- bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- 2 middelgrote koekenpannen
- staafmixer met beker
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1091kcal, vet 54.9g, koolhydraten 105.3g, eiwit 39.8g



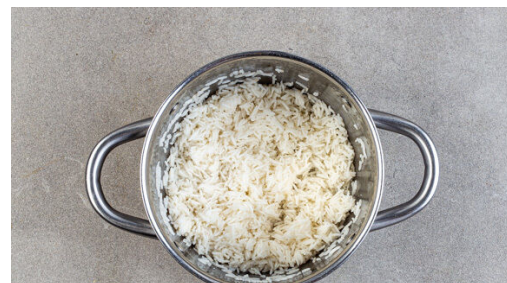
1. Currypasta maken

Breng 300ml licht gezouten water voor de **rijst** aan de kook in een kleine kookpan. Pel de **knoflook**, schil de **helft van de gember** (of meer als je van gember houdt) en hak **beide** grof. Doe in een hoge maatbeker, met de **kokosrasp**, het **curry-madraspoeider**, 1el plantaardige olie en 1/2tl zout. Pureer glad en voeg daarbij evt. wat water toe.



4. Groenten bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op laag vuur met 1el plantaardige olie. Voeg de **currypasta** toe en bak 3-4min. Voeg de **wortel** toe en bak 2-3min mee. Neem de pan van het vuur en roer de **rode biet** en **yoghurt** erdoor.



2. Rijst koken

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.



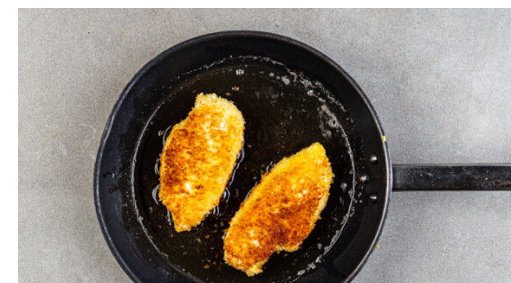
5. Kip paneren

Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in **2 platte filets**. Strooi 1el bloem op een bord en meng met een flinke snuf zout. Klop 1 ei los in een diep bord en meng de **panko** met de **limoenrasp** op een derde bord. Haal de **kipfilets** eerst door de bloem, dan door het ei en tot slot door de **panko**. Druk de **paneerlaag** een beetje aan.



3. Ingrediënten voorbereiden

Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm grof. Rasp de **rode bieten** ook grof. Rasp de **limoenschil** fijn en snijd de **limoen** in partjes.



6. Kip bakken

Verhit een 2e middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met ca. 1cm plantaardige olie. Laat de olie heet worden en bak de **kip** in 2-3min per kant goudbruin en gaar. Breng de **salade** op smaak met zout en peper. Serveer de **kip** met de **salade** en de **rijst** en geef de **abrikozenchutney** en **limoenpartjes** erbij.