



Zoete aardappelcurry met kipfilet

met broccoli, rozijnen en peterselie



30-40min



2 personen

Malse kip, geroosterde zoete aardappel, knapperige broccoli en stevige kikkererwten; allemaal in een heerlijke romige curry. Wat wil je nog meer van een maaltijd? Niets toch? Om alles af te maken en een beetje meer kleur te geven (het oog wil ook wat, nietwaar?) bestrooien we de curry vlak voor het serveren nog met verse peterselie.

Wat je van ons krijgt

- 1 broccoli
- 1 zoete aardappel
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 10g verse peterselie
- 1 blik kikkererwten
- 1 kipfilet
- 1 zakje rozijnen ¹²
- 1 zakje curry-madraskruiden ¹⁰
- 200ml kokosmelk

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- kleine koekenpan
- dunschiller
- zeef

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

Allergenen

mosterd (10), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 874kcal, vet 42.8g, koolhydraten 67.6g, eiwit 43.9g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **broccoli** in roosjes, schil de stam en snijd 'm in blokjes. Schil de **zoete aardappel** en snijd 'm ook in blokjes.



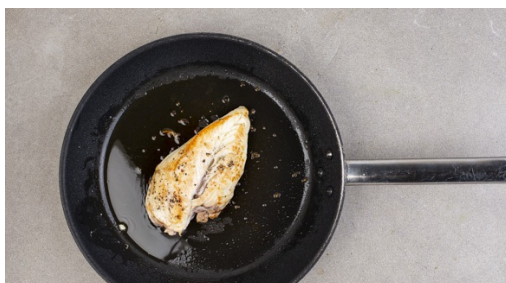
2. Ingrediënten voorbereiden

Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Pel en hak de **knoflook** fijn. Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Giet de **kikkererwten** af, maar vang de **vloeistof** op.



3. Groenten roosteren

Verdeel de **broccoli, zoete aardappel, ui** en **kikkererwten** over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1el olijfolie en een flinke snuf zout en peper. Zorg dat je wat ruimte houdt voor de **kip**, of verdeel de **groenten** over twee bakplaten. Rooster de **groenten** in 15-20min gaar en goudbruin in de oven.



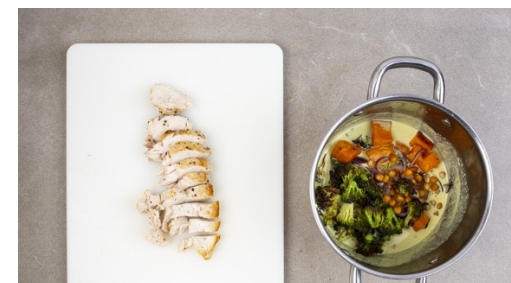
4. Kip aanbraden

Dep de **kipfilet** droog. Verhit een kleine koekenpan op middelhoog vuur met 1tl olijfolie en braad de **kip** in 1-2min per kant stevig aan. Bestrooi met zout en peper, leg de **kip** bij de **groenten** op de bakplaat en bak 8-10min mee in de oven, tot het **vlees** helemaal gaar is.



5. Curry maken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 2tl olijfolie. Bak de **knoflook** en **rozijnen** 1-2min, bestrooi met **curry-madraskruiden naar smaak** en schenk de **kokosmelk** erbij. Laat het geheel 4-5min zachtjes koken, tot de **curry** een beetje ingedikt is. Voeg evt. wat **kikkererwtenvloeistof** toe.



6. Afmaken & serveren

Snijd de **kipfilet** in plakken. Meng de **ovengroenten** met de **curry** en proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Serveer de **kip** op de **curry** en bestrooi met de **peterselie**.