

DINNERLY



Kormacurry met kip en groenterijst en frisse yoghurt



ca. 30min



2 personen

Kormacurry heeft een rijke geschiedenis. Het gerecht werd in de 16e eeuw uitgevonden in India. Men zegt dat het bij de inwijding van de Taj Mahal geserveerd werd! Daar word je toch stil van? Maar dan hoor je je maag rommelen en sla je aan het koken. Vandaag gebruiken we de currypasta om de kip te kruiden. Daarnaast hebben we courgette, tomaten en rijst en serveren we er frisse yoghurt bij. Een hit door de eeuwen heen.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 kipfilet
- 1 pakje korma currypasta
- 1 courgette
- 1 tomaat
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 150g jasmijnrijst

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2tl boter ⁷
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef

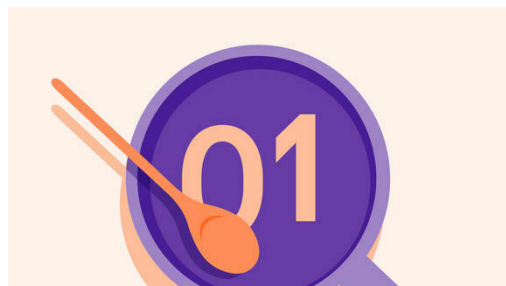
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

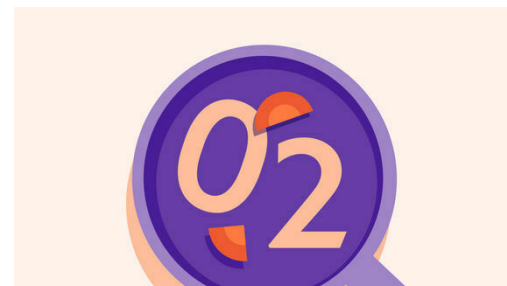
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 635kcal, vet 20.9g, koolhydraten 72.3g, eiwit 38.2g



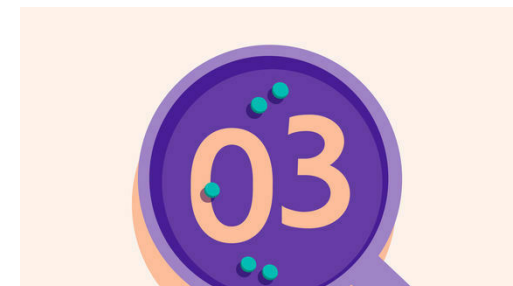
1. Kip voorbereiden

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een middelgrote kookpan. Dep de **kip** droog met keukenpapier en snij 'm in 2 **platte filets**. Wrijf de **kip** in met 2tl **currypasta** en zet opzij om te marinieren.



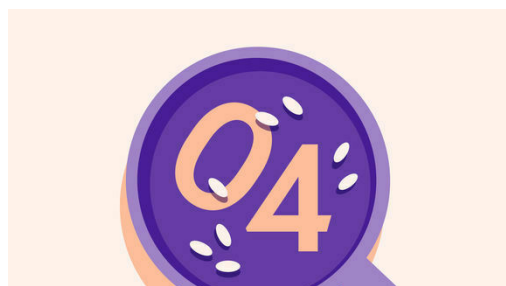
2. Groenten snijden

Rasp de **courgette** grof. Verwijder de harde kern van de **tomaat** en snij 'm in blokjes van ca. 1,5cm. Voeg wat peper en zout toe aan de **yoghurt** en roer deze goed door.



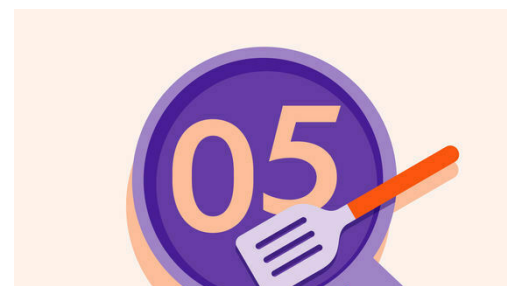
3. Rijst met groenten koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg de **rijst**, **courgette** en **tomaat** toe aan het kokende water en roer de **rest van de currypasta** erdoor. Leg een deksel op de pan, zet het vuur helemaal laag en laat 15-17min koken. Haal de pan van het vuur en laat nog ca. 5min met het deksel erop staan.



4. Kip bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie. Bak de **kip** 3-4min per kant op middelhoog vuur tot ie goudbruin is. Haal de kip uit de pan en zet afgedekt opzij.



5. Afmaken en serveren

Roer de **groenterijst** los met een vork en voeg 2tl boter en wat peper en zout toe. Verdeel de **rijst** en **kip** over de borden en serveer met de **yoghurt**.



6. Voor de zoetekauw

Een beetje zoetheid misstaat helemaal niet in de Indiase keuken. Kijk of je nog een handje rozijnen hebt liggen. Je kunt ze gewoon meekoken met de rijst en groenten. Je kunt ook gedroogde dadels gebruiken, hak deze wel eerst in stukjes.