

Indiase boterkip met groenten

en rijst met geroosterde amandelen



Cooking Time



2 personen

Wat je van ons krijgt

- ui
- courgette
- geschaafde amandelen ¹⁵
- basmatirijst
- Shanti's Tandoori spice mix
- yoghurt ⁷
- gele paprika
- tomatenpassata
- kipstukjes

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- middelgrote kookpan met deksel
- zeef

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

Allergenen

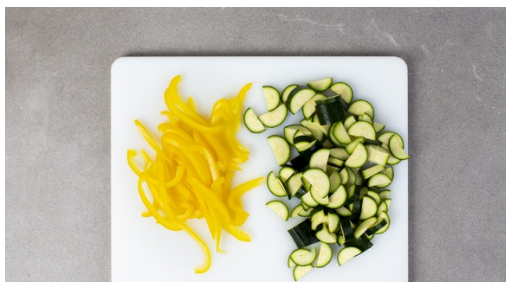
melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie



1. Basmatirijst koken

Breng 400ml water met een snuf zout in een middelgrote kookpan aan de kook. Was de **basmatirijst** in een zeef totdat het water helder is. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, breng opnieuw aan de kook en kook op laag vuur met een deksel afgedekt in 10-12min beetgaar. Neem van het vuur en laat de **rijst** afgedekt ca. 5min rusten.



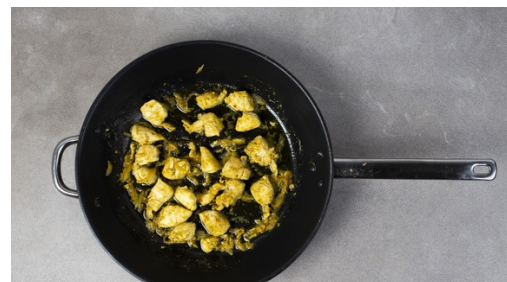
4. Groenten snijden

Halveer intussen de **paprika**, verwijder de kern en snijd de **paprika** in dunne repen. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en vervolgens in dunne plakjes.



2. Ingrediënten voorbereiden

Meng intussen de **kipstukjes** met de **helft van de yoghurt** (gebruik de **rest van de yoghurt** in een ander recept), **helft van de tandoori spice mix** en zout en peper in een kom. Roer goed door om de **kip** met een laagje **yoghurt** te bedekken en zet opzij om te marineren. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne halve ringen.



5. Kip toevoegen

Voeg de **kip** met de **yoghurtmarinade** aan de pan toe zodra de **ui** zacht is en bak 2-3min totdat de **kip** bruin begint te worden.



3. Noten en ui bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** in 2-3min goudbruin. Let op, de **noten** kunnen snel verbranden! Schep de **noten** uit de pan en zet opzij. Verhit de pan opnieuw op middellaag vuur en voeg 2el boter of plantaardige olie en de **rest van de spice mix** toe. Bak 30sec. Voeg dan de **ui** toe en roerbak in ca. 5min zacht.



6. Curry afmaken

Voeg dan de **groenten** met de **tomatenpassata**, 1-2el water en 0,5tl suiker aan de pan toe. Breng de **curry** aan de kook en zet het vuur dan middellaag; de curry moet zachtjes borrelen. Kook afgedekt 4-5min totdat de **groenten** en **kip** gaar zijn. Proef en breng de **curry** op smaak met peper en zout. Schep de **rijst** en de **boterkip curry** op en bestrooi met de **amandelen**.