



Kip tikka massala op rijst

met een paprika-dadel-room



ca. 25min



2 personen

In 2001 werd kip tikka masala verkozen tot het lievelingsgerecht van... Groot-Brittannië! Ja, dit traditionele Indiase gerecht met een saus van tomaten, room en masalakruiden is daar zo ingeburgerd dat de Britten niet meer zonder kunnen. En dat snappen wij volledig! Onze versie vandaag heeft alle heerlijke bekende smaken die je verwacht én weet te verrassen met kruidige prei en een bijzondere room van dadels en paprika.

Wat je van ons krijgt

- 150g basmatirijst
- 1 kipfilet
- 1 prei
- 1 tomaat
- 1 groene paprika
- 1 pakje tikka masalapasta
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 25g gedroogde dadels

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl honing
- zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan of wok
- 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 881kcal, vet 31.4g, koolhydraten 104.2g, eiwit 40.3g



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, leg 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. Curry opzetten

Voeg het **vlees**, **2/3 van de crème fraîche** en 80ml water toe. Laat het geheel ca. 8min borrelen op middellaag vuur tot het **vlees** gaar is en de **groenten** zacht.



2. Kip bakken

Dep het **vlees** droog, snijd in hapklare blokjes en kruid met een 1/2tl zout. Verhit een middelgrote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur en bak het **vlees** 6-7min tot het rondom goudbruin is. Schep het op een bord en zet opzij voor straks. Veeg de pan niet schoon.



5. Room maken

Meng de **dadels** en de **rest van de paprika** met **1el crème fraîche**, 1tl azijn en 1tl honing. Voeg naar smaak extra **crème fraîche** toe of voeg het toe aan de **curry**.



3. Groenten bakken

Snijd de **prei** in de lengte doormidden en dan overdwars in dunne reepjes. Verwijder de harde kern van de **tomaat** en snijd hem in kleine blokjes. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het vruchtvlees ook in kleine blokjes. Verhit de pan opnieuw en bak de **prei**, **tomaat** en **2/3 van de paprika** ca. 3min. Roer de **tikka masalapasta** erdoor en bak op laag vuur 1min mee.



6. Afmaken en serveren

Proef de **curry** en breng op smaak met zout. Verdeel de **rijst** en **curry** over de borden en serveer met de **paprika-dadel-room**.