



V2: Kip korma met zoete aardappel

met basmatirijst en yoghurt dip



30-40min



2 personen

Wij zijn dol op curries, want wie houdt er nu niet van kruidige aroma's, kleurrijke ingrediënten en een romige saus? Bovendien kun je eindeloos combineren! Vandaag kiezen we voor malse biologische kip gemarineerd in yoghurt en citroen die je laat sudderen in een stoof met gember, tomaat en zoete aardappel. Een verfrissende yoghurt dip erbij en klaar!

Wat je van ons krijgt

- 200g basmatirijst
- 1 onbehandelde citroen
- 2 biologische kipfilets
- 1 pakje korma currypasta
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zoete aardappel
- 2 tomaten
- 1 rode ui
- 1 stukje verse gember
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 200ml kokosmelk
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote kookpan met deksel
- dunschiller
- maatbeker
- keukenrasp
- 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 1020kcal, vet 32.8g, koolhydraten 115.7g, eiwit 15.1g



1. Vlees voorbereiden

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook voor de **rijst** in een kleine kookpan. Rasp de **citroenschil** en pers de **citroen** uit. Dep het **vlees** droog en snijd in ca. 2cm grote blokjes. Meng met **1 el citroensap**, een **½tl citroenrasp**, de **helft van de korma currypasta**, **1 el yoghurt** en een snuf zout. Zet afgedekt opzij voor later.



2. Rijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



3. Groente snijden

Schil de **zoete aardappel** en snijd in ca. 1cm grote blokjes. Halveer de **tomaten** en snijd in dunne partjes. Pel en halveer de **ui** en snijd eveneens in dunne partjes. Schil **⅔ van de gember** (of meer naar smaak) en rasp fijn of snijd in hele kleine blokjes. Los de **helft van het bouillonpoeder** op in 200ml heet water.



4. Curry starten

Verhit een middelgrote kookpan met 1 el plantaardige olie op middelhoog vuur en fruit de **ui** 1-2min. Voeg de **gember** en het **vlees in de marinade** toe en bak 3-5min. Meng nu de **tomaat** en **zoete aardappel** door de pan en bak nog 1-2min verder. Blus met de **kokosmelk**.



5. Curry afmaken

Giet de **bouillon** over de **curry**, leg een deksel op de pan en laat ca. 5min zachtjes pruttelen. Neem de deksel van de pan en laat de **curry** nog 10min verder pruttelen, tot de **groente** en het **vlees** gaar zijn. Proef en breng op smaak met een snuf suiker en een **beetje citroensap**.



6. Dip maken

Meng de **rest van de yoghurt** met **1 el citroensap**, de **rest van de citroenrasp naar smaak** en een snuf zout. Pluk de **korianderblaadjes** en snij grof. Serveer de **curry** met de **rijst** en de **yoghurtdip** en garneer met de **koriander**.