

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
- 2 courgettes
- 2 tomaten
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 200g 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 750kcal, vet 21.5g, koolhydraten 97.5g, eiwit 41.5g



1. Vlees marineren

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een middelgrote kookpan. Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij het in 2 **platte filets**. Wrijf deze in met 2tl **currypasta** en zet opzij om te marineren.



2. Groenten snijden

Rasp de **courgettes** grof. Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snij ze in kleine blokjes. 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. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Vlees bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie. Bak het **vlees** 3-4min per kant op middelhoog vuur tot het goudbruin is. Haal het **vlees** 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 het **vlees** 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.