



V4: Knapperige bio-kip met Indiase salade

met limoen, wortel en rode biet

Deze frisromige salade op basis van yoghurt en zelfgemaakte currypasta geeft je gerecht vandaag een heerlijk Indiaas tintje. Je maakt de currypasta van curry madras, kokosrasp, gember en knoflook en je combineert 'm met geraspte wortel, rode biet en romige yoghurt. Erbij lekker knapperige biologische panko-limoenkip en luchtige rijst.



ca. 40min



2 personen

Wat je van ons krijgt

- 150g bruine snelkookrijst
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 zakje kokosrasp
- 1 zakje madraskruiden ¹⁰
- 1 wortel
- 250g voorgekookte rode bieten
- 1 onbehandelde limoen
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 2 biologische kipfilets
- 50g panko ¹
- 1 kuipje abrikozenchutney ¹⁰

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei ³
- 1el bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- 2 middelgrote koekenpannen
- staafmixer met beker
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

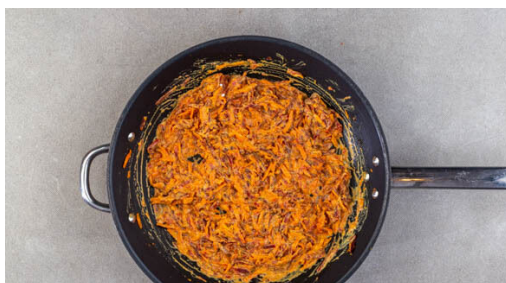
Voedingswaarde per portie

calorieën 1182kcal, vet 56.0g, koolhydraten 99.5g, eiwit 66.3g



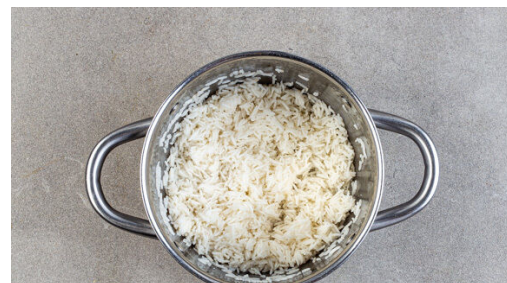
1. Currypasta maken

Breng 300ml licht gezouten water voor de **rijst** aan de kook in een kleine kookpan. Pel de **knoflook**, schil de **helft van de gember** (of meer als je van gember houdt) en hak **beide** grof. Doe in een hoge maatbeker, met de **kokosrasp**, de **madraskruiden**, 1el plantaardige olie en een ½tl zout. Pureer glad en voeg daarbij evt. wat water toe.



4. Groenten bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op medium tot laag vuur. Voeg de **currypasta** toe en bak 3-4min. Voeg de **wortel** toe en bak 2-3min mee. Neem de pan van het vuur en roer de **rode biet** en **yoghurt** erdoor.



2. Rijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur helemaal laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 8-10min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



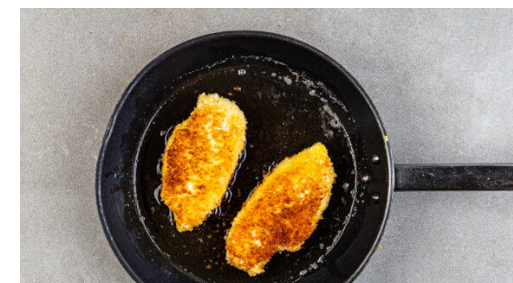
5. Kip paneren

Dep de **kipfilets** droog en snijd ze beide in **2 platte filets**. Strooi 1el bloem op een bord en meng met een flinke snuf zout. Klop 1 ei los in een diep bord en meng het **panko paneermeel** met de **limoenrasp** op een derde bord. Haal de **kipfilets** eerst door de bloem, dan door het ei en tot slot door de **panko**. Druk de **paneerlaag** een beetje aan.



3. Ingrediënten voorbereiden

Schil of schrob de **wortel** en rasp grof. Rasp de **rode bieten** ook grof. De **rest van de rode bieten** heb je niet nodig voor dit recept. Rasp de **limoenschil** fijn en snijd de **limoen** in 4 partjes. **Tip:** rode biet geeft sterk af. Je kunt tijdens het verwerken het beste keukenhandschoenen en een schort dragen.



6. Kip bakken

Verhit een 2e middelgrote koekenpan met ca. 1cm plantaardige olie op middelhoog vuur. Laat de olie heet worden en bak de **kip** in 2-3min per kant goudbruin en gaar. Breng de **salade** op smaak met peper en zout. Serveer de **kip** met de **salade** en de **rijst** en geef de **abrikozenchutney** en **limoenpartjes** erbij.