

DINNERLY



Malse mangokip op kokosrijst met tomaten en gebakken prei



ca. 30min



2 personen

Iedereen kent chutney. Maar wist je dat deze vruchtenpuree uit de Indiase en Pakistaanse keuken al meer dan 2500 jaar gegeten wordt? Met die rijke geschiedenis doen we vandaag ons voordeel want we hebben een heerlijke, rijke mangochutney waar we de malse kipfilets kort in laten sudderen. En die zoet-hartige smaken gaan geweldig samen met zachte kokosrijst en gebakken prei. Kun je die geschiedenis al proeven?

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g biologische basmatirijst
- 1 prei
- 3 tomaten
- 2 zakjes kokosrasp
- 1 kipfilet
- 1 pakje Indiase mangochutney

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- ½el bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

Gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 895kcal, vet 43.1g, koolhydraten 80.3g, eiwit 40.1g



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. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook de **rijst** in 12-14min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



2. Prei bakken

Halveer de **prei** in de lengte en snij overdwars in dunne reepjes. Verhit een middelgrote koekenpan met 2el plantaardige olie. Voeg de **prei**, ½el bloem en een snuf zout toe en roerbak 10-15min op middelhoog vuur, tot de **prei** goudbruin is. Zet het vuur lager als het dreigt aan te bakken. Schep de **prei** op een bord en veeg de pan schoon.



3. Rijst op smaak brengen

Halveer de **tomaten**, verwijder de harde kern en snij in kleine blokjes. Pel 2 tenen knoflook en snij fijn. Verhit de koekenpan zonder olie en rooster het **kokosrasp** ca. 2min op middelhoog vuur, tot het goudbruin is. Roer regelmatig om aanbranden te voorkomen. Schep de **kokosrasp**, **tomaat** en een snuf zout door de gekookte **rijst**.



4. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij horizontaal in 2 **platte filets**. Verhit 1el plantaardige olie in de koekenpan op hoog vuur en bak het **vlees** 2-4min per kant tot het goudbruin is. Kruid met ½tl zout en een snuf peper. Zet het vuur lager, voeg de **chutney**, de knoflook en 1el azijn toe en laat nog 1min pruttelen.



5. Afmaken en serveren

Verdeel het **vlees** en de **kokosrijst** over de borden. Druppel de **chutneysaus** erover en garneer met de **gebakken prei**.



6. Scherper, als je durft...

Kokos, rijst en zoete chutney – allemaal zachte smaken. Als je zelf meer van pittig houdt, kun je natuurlijk wat verse rode peper of chilivlokken met de prei meebakken.