



V2: Zoete aardappelcurry met bio-kipfilet

met broccoli, abrikozen en peterselie



30-40min



2 personen

Malse kip, geroosterde zoete aardappel, knapperige broccoli en stevige kikkererwten – allemaal in een heerlijke romige curry. Wat wil je nog meer van een maaltijd? Niets toch? Om alles af te maken en een beetje meer kleur te geven (het oog wil ook wat, nietwaar?) bestrooien we de curry vlak voor het serveren nog met verse peterselie.

Wat je van ons krijgt

- 1 grote broccoli
- 1 zoete aardappel
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 10g verse peterselie
- 1 blik kikkererwten
- 2 biologische kipfilets
- 25g gedroogde abrikozen ¹²
- 1 zakje madraskruiden ¹⁰
- 200ml kokosmelk

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- kleine koekenpan
- dunschiller
- zeef

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

Allergenen

mosterd (10), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 918kcal, vet 37.4g, koolhydraten 67.9g, eiwit 66.8g



1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **broccoli** in roosjes, schil de stam en snijd in blokjes. Schil de **zoete aardappel** en snijd 'm ook in blokjes.



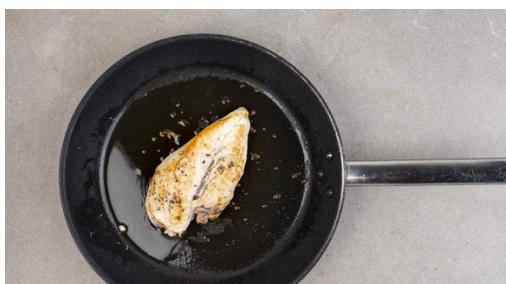
2. Ingrediënten voorbereiden

Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Pel en snijd de **knoflook** fijn. Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Giet de **kikkererwten** af, maar vang de **vloeistof** op.



3. Groente roosteren

Verdeel de **broccoli, zoete aardappel, ui** en **kikkererwten** over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1el olijfolie en een flinke snuf peper en zout. Zorg dat je wat ruimte vrij houdt voor de **kip**, of verdeel de **groente** over twee bakplaten. Rooster de **groente** in 15-20min gaar en goudbruin in de oven.



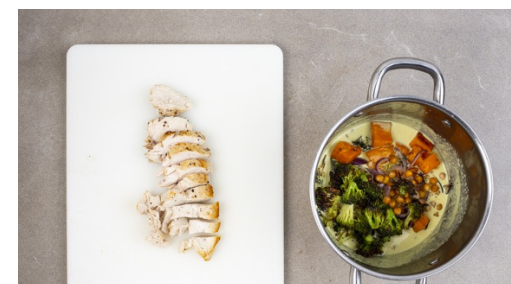
4. Kip aanbraden

Dep de **kipfilets** droog. Verhit een kleine koekenpan met 1tl olijfolie op middelhoog vuur en braad de **kip** in 1-2min per kant stevig aan. Kruid met peper en zout, leg de **kip** bij de **groente** op de bakplaat en bak 8-10min mee in de oven, tot het **vlees** helemaal gaar is.



5. Curry maken

Verhit een middelgrote kookpan met 2tl olijfolie op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** en **abrikozen** 1-2min, bestrooi met de **madraskruiden naar smaak** en schenk de **kokosmelk** erbij. Laat het geheel 4-5min zachtjes koken, tot de **curry** een beetje ingedikt is. Voeg evt. wat **kikkererwtenvloeistof** toe.



6. Afmaken & serveren

Snijd de **kipfilets** in plakken. Meng de **ovengroente** met de **curry** en proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Serveer de **kip** op de **curry** en bestrooi met de **peterselie**.