



V2: Japanse curry met bio-kip en sesam

met appel, spinazie en jasmijnrijst



ca. 25min



2 personen

Indiase curry's ken je nu wel, dus vandaag zet je een Japans geïnspireerde variant op tafel. Je maakt de basis helemaal zelf, van appel, currypoeder, garam masala, knoflook en gember. Deze smaakbom begeleidt de biologische kip, wortel en spinazie uitstekend en de geurige jasmijnrijst maakt het feest compleet.

Wat je van ons krijgt

- 200g jasmijnrijst
- 1 groene appel
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 zakje madraskruiden ¹⁰
- 1 zakje garam masala
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 wortel
- 1x biologische kipstukjes
- 1 bosui
- 100g babyspinazie
- 1 zakje sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- 2el tomatenketchup
- 2el bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

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

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

Allergenen

gluten (1), mosterd (10), sesamzaad (11).
Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 808kcal, vet 20.4g,
koolhydraten 113.0g, eiwit 42.0g



1. Rijst koken

Breng 400ml 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. Draai het vuur helemaal laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Smaakmakers snijden

Snijd de **rest van de appel** in kleine blokjes. Snijd de **bosui** in dunne ringen.



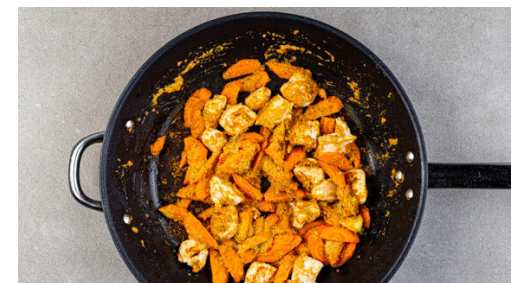
2. Currypasta maken

Verwijder het klokhuis en hak de **helft van de appel** grof. Pel de **knoflook**, schil de **gember** en snijd beide ook grof. Doe de **gehakte appel**, **knoflook** en **gember** in een hoge (maat)beker met de **madraskruiden**, de **garam masala**, de **helft van het bouillonpoeder**, 2el ketchup, 2el bloem, 1el plantaardige olie, 3el water en een snuf peper en zout. Pureer grof.



5. Curry garen

Voeg 200ml water toe aan de **curry** en laat al roerende inkoken, tot er een **dikke saus** ontstaat. Voeg de **appel** toe, draai het vuur middellaag en doe een deksel op de pan. Laat het geheel 7-10min garen, tot de **wortel** zacht is en de **kipstukjes** doorgegaard zijn.



3. Curry opzetten

Schil of schrob de **wortel**, snijd in de lengte doormidden en dan in plakjes. Dep de **kipstukjes** droog. Verhit een middelgrote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Voeg de **zelfgemaakte currypasta**, de **wortel** en de **kipstukjes** toe en roerbak 4-6min.



6. Spinazie toevoegen

Roer de **spinazie** hand voor hand door de **curry** en laat slinken. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen en voeg evt. wat water toe als je de **curry** te dik vindt. Roer de **rijst** los met een vork en verdeel over de borden. Serveer de **curry** erbovenop en bestrooi met de **sesam** en de **bosui**.