



V3: Milde curry met paprika en kip

met frisse komkommer op bruine rijst



20-30min



2 personen

Wat staat snel op tafel, ruikt verleidelijk lekker naar gember, kokos en Indiase kruiden en is heerlijk geruststellend? Het antwoord vind je in je maaltijdbox: je maakt vandaag een goudkleurige curry van zelfgemaakte currypasta met madraskruiden. Je combineert 'm met paprika en malse kip en serveert het geheel vervolgens met verkoelende komkommer op bruine rijst.

Wat je van ons krijgt

- 150g bruine snelkookrijst
- 1 tomaat
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 zakje madraskruiden ¹⁰
- 1 kipfilet
- 1 paprika
- 200ml kokosmelk
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 komkommer

Wat je thuis nodig hebt

- ½el bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- 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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 741kcal, vet 30.4g, koolhydraten 75.0g, eiwit 38.5g



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 8-10min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Paprika bakken

Haal het **vlees** uit de pan en zet het op een bord opzij. Zet het vuur onder de gebruikte koekenpan middelhoog en bak de **currypasta** in ca. 1min geurig. Voeg dan de **paprika** toe en bak ca. 2min, tot de **groente** zacht wordt.



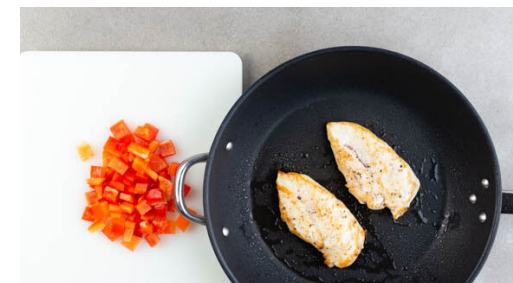
2. Currypasta maken

Snijd de **tomaat** in vieren. Pel de **knoflook**. Schil de **helft van de gember** (of meer naar smaak) en hak grof. Doe de **tomaat**, **knoflook**, **gember**, **currykruiden** en ½el bloem in een hoge (maat)beker en pureer met een staafmixer tot een fijne **pasta**. Breng deze **currypasta** op smaak met een flinke snuf zout en een ½tl suiker.



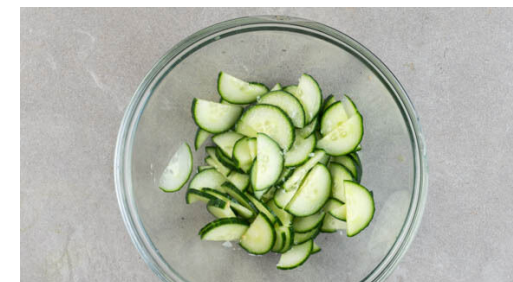
5. Curry koken

Voeg de **kokosmelk**, de **helft van het bouillonpoeder** en 50ml water toe en breng aan de kook. Voeg het **vlees incl. braadvocht** toe en laat de **curry** 8-10min zachtjes borrelen, tot het **vlees** gaar is. Breng de **curry** op smaak met 1el witte azijn, peper, zout en suiker.



3. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snijd het in **2 platte filets**. Bestrooi aan beide kanten met een snuf peper en zout. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie en bak het **vlees** 1-2min per kant, tot het goudbruin, maar nog niet helemaal gaar is. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in kleine blokjes.



6. Komkommer voorbereiden

Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Meng ze met 1el witte azijn en peper en zout naar smaak. Schep de **rijst** en **curry** op borden en serveer met de **komkommer**.