

DINNERLY



V2: <650kcal Kip in Indiase curry-yoghurtsaus

met groenten en bloemkoolrijst



20-30min



2 personen

Yoghurt is een graag geziene gast in de Indiase keuken. Geen wonder, want je maakt er zulke heerlijke romige sauzen mee. Zeker als de maaltijd wat scherper wordt, kun je dit mooi balanceren met yoghurt. In dit fijne recept vormt de korma-yoghurtsaus een fijn zwembadje voor de malse kip en verse groenten. Fijne bloemkoolrijst erbij en klaar ben je!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 400g bloemkoolrijst
- 1 kuipje yoghurt⁷
- 1 wortel
- 2 tomaten
- 1 kipfilet
- 1 pakje korma currypasta

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1tl bloem¹
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- grote koekenpan
- middelgrote koekenpan

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

KOOKTIP

Je kunt de yoghurt het beste op kamertemperatuur laten komen voor je begint met koken.

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 419kcal, vet 17.4g, koolhydraten 28.1g, eiwit 37.3g



1. Bloemkoolrijst garen

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **bloemkoolrijst** met een snuf peper en zout in 12-14min gaar, schep regelmatig om.



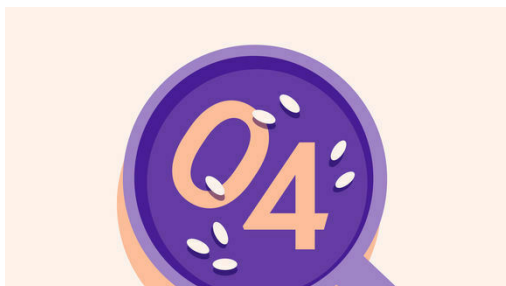
2. Ingrediënten voorbereiden

Roer 1tl bloem door de **yoghurt**. Pel 1 teen knoflook en snij fijn. Schrob of schil de **wortel**, snij 'm in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snij ze in blokjes van ca. 2cm.



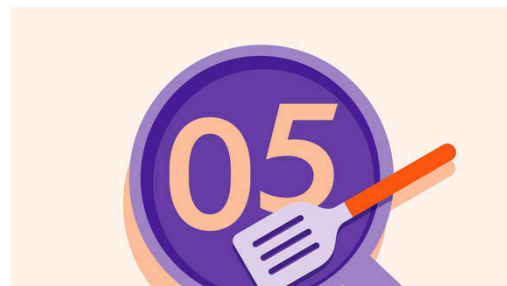
3. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij het in 2 **platte filets**. Kruid deze rondom met wat peper en zout en wrijf in met de **helft van de currypasta**. Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie. Bak het **vlees** op hoog vuur 2-3min per kant, tot het goudbruin wordt – het hoeft nog niet helemaal gaar te zijn. Schep uit de pan en zet opzij.



4. Saus opzetten

Zet het vuur onder de koekenpan wat lager en voeg de **wortel, tomaat** en knoflook toe. Bak ca. 2min. Kruid met peper en zout en voeg **1el currypasta** en 75ml water toe. Breng het geheel aan de kook, doe het **vlees** erbij en laat ca. 5min sudderen. Haal de pan van het vuur als het **vlees** gaar is en laat 1-2min afkoelen.



5. Afmaken en serveren

Schep **2el van de currysous** door de **yoghurt** en roer dit mengsel door de pan – door deze volgorde voorkom je dat de **sous** gaat schiften. Proef de **sous** en breng verder op smaak met peper, zout en evt. nog wat **currypasta**. Verdeel de **sous, bloemkoolrijst** en **kip** over de borden en serveer.



6. Zacht vs. crunch vs. pit

Romige saus en fijne bloemkoolrijst – geweldig! Als je nog wat crunch wilt, kun je een handvol cashewnoten of amandelen toevoegen. Rooster ze kort in een droge pan en strooi ze bij het serveren over de borden. Snij voor wat meer pit eventueel een halve rode peper in kleine ringetjes (met of zonder zaadlijsten...) en voeg deze toe met de wortel.