



V2: Curry met bio-kip en broccoli

met zachte rijst en sesamzaadjes



30-40min



2 personen

We maken onze curry's meestal met kokosmelk, maar wist je dat het ook heerlijk is om crème fraîche te gebruiken? Je curry wordt er zo mogelijk nog romiger en rijker van. Je houdt de rest van de maaltijd lekker simpel, door er beetgare broccoliroosjes en fluffy jasmijnrijst bij te serveren. Sesamzaadjes erover en je kunt aan tafel!

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 groene appel
- 1 grote broccoli
- 1x biologische kipstukjes
- 200g basmatirijst
- 1 zakje madraskruiden ¹⁰
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 1 zakje sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- 2tl boter ⁷
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- 2 middelgrote kookpannen
- staafmixer
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

melk (7), mosterd (10), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 974kcal, vet 38.5g, koolhydraten 104.8g, eiwit 48.0g



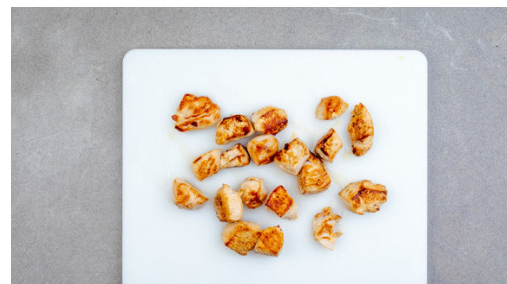
1. Groenten voorbereiden

Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Pel de **knoflook**, schil de **gember** en snijd beide fijn. Verwijder het klokhuis en snijd de **appel** in kleine blokjes. Snijd de **broccoli** in roosjes.



4. Rijst koken

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.



2. Kip aanbraden

Dep de **kipstukjes** droog. Verhit een middelgrote kookpan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur en braad de **kip** in 2-3min rondom aan. Bestrooi met peper en zout en haal uit de pan. Breng 400ml licht gezouten water voor de **rijst** aan de kook in een kleine kookpan.



5. Broccoli garen

Breng genoeg gezouten water voor de **broccoli** aan de kook in een 2e middelgrote kookpan. Voeg de **broccoli** toe als het water kookt en kook in ca. 3min beetgaar. Giet af in een zeef en laat uitlekken. Roer de **crème fraîche** door de **sous** en pureer glad met een staafmixer.



3. Saus opzetten

Zet de gebruikte kookpan met 2tl boter terug op middelhoog vuur. Voeg de **ui**, **knoflook**, **gember** en **appel** toe en bak 2-3min. Voeg de **madraskruiden** toe, schep om en schenk 250-300ml water in de pan. Roer de **helft van het bouillonpoeder** erdoor en laat de **sous** ca. 5min zachtjes sudderen.



6. Saus afmaken

Voeg de **kip** weer toe aan de **sous** en laat nog 3-4min meegaren. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Serveer de **kipcurry** met de **rijst** en de **broccoli** en bestrooi met de **sesam**.