



## V2: Milde curry met paprika en bio-kip

met frisse komkommer op basmatirijst



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 maaltijdbbox: je maakt vandaag een goudkleurige curry van zelfgemaakte currypasta met madraskruiden. Je combineert 'm met paprika en malse bio-kip en serveert het geheel vervolgens met verkoelende komkommer op zachte basmatirijst.

### Wat je van ons krijgt

- 200g basmatirijst
- 1 tomaat
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 zakje madraskruiden <sup>10</sup>
- 2 biologische kipfilets
- 1 paprika
- 200ml kokosmelk
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 komkommer

### Wat je thuis nodig hebt

- ½el bloem <sup>1</sup>
- 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 891kcal, vet 28.3g, koolhydraten 98.3g, eiwit 59.0g



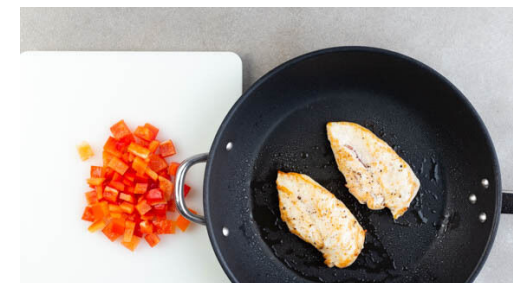
#### 1. Rijst koken

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. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



#### 2. Currypasta maken

Snijdt 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 ½tl suiker.



#### 3. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en 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.



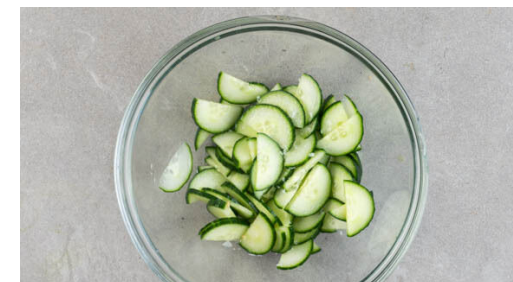
#### 4. Paprika bakken

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.



#### 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.



#### 6. Komkommer voorbereiden

Snijdt 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**.