

DINNERLY



Tandoori-kipcurry met courgette en cherrytomaten



ca. 25min



2 personen

Vandaag maken we een knalrode curry vol heerlijke aroma's. We bakken courgette en cherrytomaten samen met malse kip en ui in de pan en brengen dat op smaak met een geurige tandoori-kruidenmix. En natuurlijk serveren we dat op een zacht bedje basmatirijst. Heerlijk!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische basmatirijst
- 1 ui
- 1 kipfilet
- 1 courgette
- 1 zakje tandoori-kruiden
- 1 blik cherrytomaten

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

Kan sporen van allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 678kcal, vet 13.5g, koolhydraten 94.2g, eiwit 39.5g



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. Ui en vlees bakken

Pel en halveer de **ui** en snij in dunne reepjes. Verhit een grote koekenpan of wok op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Fruit de **ui** 3-5min. Dep het **vlees** droog, snij het in hapklare stukken en kruid met een snuf zout. Voeg toe aan de pan met **ui** en bak ca. 3min mee.



3. Courgette meebakken

Snij de **courgette** in de lengte in vieren en dan overdwars in stukken van ca. 0,5cm breed. Pel 1 teen knoflook en snij fijn. Voeg de **kruidenmix** toe aan de pan en bak al roerend in 1-2min geurig. Voeg de **courgette** en knoflook toe en bak ca. 2min mee.



4. Curry koken

Voeg de **cherrytomaten** en 100ml water toe en breng aan de kook. Zet het vuur lager en laat de **curry** 10-15min zachtjes koken. Roer regelmatig.



5. Afmaken en serveren

Proef en breng de **curry** verder op smaak met peper en zout. Schep de **rijst** en **curry** op borden en serveer.



6. Curry-experimenten

Met curry kun je eindeloos variëren. Experimenteer bijvoorbeeld eens met extra kruiden, voeg andere groente toe of garneer met een beetje yoghurt, verse koriander of limoenpartjes.