

DINNERLY



<650kcal Rode curry met tahin en kipstukjes

op glasnoedels en broccoli



ca. 30min



2 personen

Soms staan we stomverbaasd te kijken naar wat onze chefs nou weer hebben verzonnen. Neem dit verbluffende gerecht: zachte glasnoedels in een saus van rode currypasta en tahin? Wauw! De rijke sesampasta bindt de saus een beetje zoals kokosmelk zou doen, maar dan wat romiger en minder zoet. En deze smaken gaan heerlijk samen met gebakken kipstukjes. Wat een feest!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 tomaat
- 1 broccoli
- 1 kipfilet
- 1 pakje rode currypasta
- 25g tahin ¹¹
- 100g glasnoedels

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 1el bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- waterkoker
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef
- garde

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

ALLERGENEN

gluten (1), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 632kcal, vet 27.1g, koolhydraten 55.5g, eiwit 37.5g



1. Ingrediënten voorbereiden

Klop met een garde langzaam 1el bloem door 400ml water tot er geen klontjes meer zijn. Pel 2 tenen knoflook en snij of pers ze fijn. Verwijder de harde kern van de **tomaat** en snij in kleine blokjes. Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes. Schil de **stronk** en snijd deze in kleine blokjes. Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij in stukjes van 2-3cm.



2. Vlees bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2el plantaardige olie. Bak het **vlees** in 2-3min rondom het goudbruin. Kruid met een flinke snuf peper en zout. Schep het **vlees** uit de pan en zet even opzij – de pan en de olie gebruiken we direct weer.



3. Curry opzetten

Hou het vuur middelhoog en doe $\frac{1}{2}$ van de **currypasta** (of meer naar smaak) in de pan. Roerbak tot de **pasta** veel geur afgeeft en schraap evt. **vleesrestjes** van de bodem. Voeg de **tomaat** en knoflook toe en bak ca. 30sec. Voeg de **broccoli**, de **tahin** en het **waterbloemmengsel** toe en breng aan de kook. Laat 5-7min koken tot de **broccoli** gaar is en de **sous** wat ingedikt is.



4. Noedels garen

Breng in de waterkoker voldoende water voor de **noedels** aan de kook. Doe de **noedels** in een kleine pan of kom en giet heet water erbij tot ze bedekt zijn. Laat 3-5min garen.



5. Afmaken en serveren

Schep het **vlees** door de pan met **groenten** en laat 2-3min zachtjes koken, tot het gaar is. Proef de **sous** en breng evt. op smaak met zout en $\frac{1}{2}$ tl azijn (zie ook **stap 6**). Giet de **noedels** af in een zeef en laat even uitlekken. Voeg ze dan toe aan de **kip** en **groenten** en meng goed. Verdeel het gerecht over de borden.



6. Een beetje zuur erbij?

De zure frisheid van citrusvruchten hoort helemaal bij Oost-Aziatische cuisines. Heb je nog een halve limoen of citroen in de koelkast liggen? Zet die in partjes op tafel en laat de azijn uit het gerecht. Zo kan iedereen hun eigen bordje naar smaak aanpassen.