

DINNERLY



Kipfilet in Indiase curry-yoghurtsaus met groente en zachte rijst



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 groente. Zachte rijst erbij en klaar ben je!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische basmatirijst
- 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

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

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 725kcal, vet 17.9g, koolhydraten 95.8g, eiwit 40.1g



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.



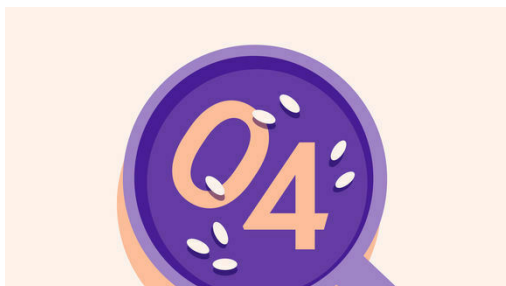
2. Ingrediënten voorbereiden

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.



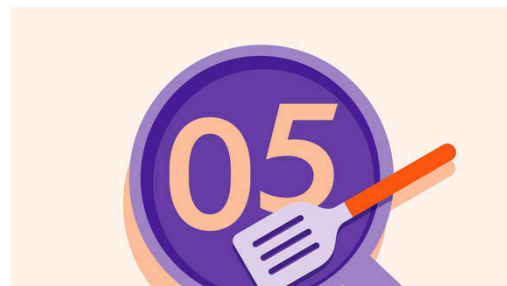
3. Vlees bakken

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**, **rijst** en **kip** over de borden en serveer.



6. Zacht vs. crunch vs. pit

Romige saus en zachte rijst – geweldig! Als je toch iets meer crunch wil, 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.