

DINNERLY



V1: <650kcal: Gele madrascurry met kip met wortel en aardappel



ca. 30min



2 personen

Tijd voor curry! Curry's zijn zo veelzijdig dat je er elke dag een zou kunnen eten en je nooit zou vervelen. Neem dit recept, bijvoorbeeld: een geel-oranje bordvol met malse kip, zachte aardappel en zoetige wortel, allemaal heerlijk op smaak gebracht met madraspoeder. Dat wordt smikkelen!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 wortels
- 1 ui
- 1 zakje vastkokende aardappels
- 1 zakje madraskruiden ¹⁰
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 kipfilet

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- waterkoker
- middelgrote kookpan met deksel
- dunschiller
- maatbeker

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 498kcal, vet 12.3g, koolhydraten 54.8g, eiwit 35.0g



1. Groente snijden

Schil of schrob de **wortels**, halveer ze in de lengte en snij in plakjes. Pel de **ui** en snipper grof. Pel 1 teen knoflook en hak fijn. Schil de **aardappels** en snij in grove stukken. Kook 500ml water in een waterkoker (of een kleine kookpan).



2. Groente bakken

Verhit een middelgrote kookpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg de **wortel** en **ui** toe en bak 4-5min terwijl je vaak roert. Bestuif met 1el bloem en roer door. Voeg dan de knoflook, de **helft van het currypoeder** (of meer naar smaak) en de **helft van het bouillonpoeder** toe en bak ca. 1min.



3. Aardappels koken

Schep de **aardappels** door de pan en giet er dan 500ml heet water bij. Breng het geheel aan de kook, zet het vuur iets lager, leg een deksel op de pan en laat ca. 12 min borrelen (zie ook **stap 6**).



4. Vlees garen

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij het in hapklare stukjes. Voeg direct toe aan de **curry** en gaar mee tot de 12min koken voorbij zijn.



5. Afmaken en serveren

Haal na 12min het deksel van de pan en laat de **curry** nog 6-8min verder koken, tot het geheel wat is ingedikt en de **aardappels** en het **vlees** gaar zijn. **Tip:** prik met een mes in een **aardappel**. Glijdt ie er direct vanaf, dan zijn ze gaar. Proef de **curry**, breng verder op smaak met peper en evt. wat **bouillonpoeder** en serveer.



6. Japanse truc

Dit gerecht is gebaseerd op een klassieke Japanse curry, die soms licht gezoet wordt geserveerd. Om dat ook te doen kun je een appel schillen en raspen en in stap 3 erbij doen. Verrassend én lekker!