



## <20min: Teriyaki kipcurry

met jasmijnrijst



binnen 20min



2 personen

Een heerlijke Japanse curry met malse kip, paprika, wortel en babymaïs. Geserveerd met geurige jasmijnrijst en afgemaakt met geroosterde sesam. Heerlijk, voedzaam en op tafel in ongeveer 15 minuten.

### Wat je van ons krijgt

- 200g jasmijnrijst
- 1x Teriyaki kipcurry <sup>1,6,9,11</sup>
- 1 zakje sesam <sup>11</sup>

### Wat je thuis nodig hebt

- zout

### Kookgerei

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

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

### Allergenen

gluten (1), soja (6), selderij (9), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 683kcal, vet 11.7g, koolhydraten 121.7g, eiwit 25.5g

1

### 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 lager, 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

### 2. Curry opwarmen

Doe de **curry** in een middelgrote koekenpan en verwarm al roerende ca. 5min op middelhoog vuur, tot het helemaal opgewarmd is. Je kunt de **curry** ook opwarmen in de magnetron. Prik de folie een paar keer in en verwarm de **curry** ca. 5min in de magnetron op 900W.

3

### 3. Afmaken en serveren

Breng de **curry** evt. op smaak met zout, serveer bovenop de **rijst** en bestrooi met de **sesam**. Eet smakelijk!

Magnetron

### 4. Nog sneller!

Wil je het nog sneller? Kook de **rijst** dan gewoon van tevoren en warm de **curry** en **rijst** later op in de magnetron!

Recyclen

### 5. Recyclen

Controleer de plaatselijke recyclingrichtlijnen om de verpakking zo verantwoord mogelijk weg te gooien.



### 6. Zin in een extraatje?

Heb je de lekkernijen in onze Markt al ontdekt? Wat dacht je van verfrissende **kombucha** of heerlijke brownies, DIY-kits voor snelle muffins of verse ingrediënten voor bijgerechten zoals een kleurrijke salade. Bekijk onze selectie en maak je volgende maaltijd extra speciaal!