

DINNERLY



Kokos-miso-curry met kip met broccoli en jasmijnrijst



ca. 25min



2 personen

Zei er iemand "snel en bijzonder"? Daar kunnen we wel wat mee bij Dinnerly, want dat is onze specialiteit! Hierbij presenteren we je een heerlijke kokosmelkcurry met fijne kruiden, broccoli, misopasta en gember. We serveren het geheel met kipfilets, die we gemakkelijk garen in de curry, en klassieke jasmijnrijst. Een delicatessen, in een handomdraai op tafel!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g jasmijnrijst
- 1 grote broccoli
- 1 stukje verse gember
- 2 zakjes kruidenmix: komijn & koriander
- 200ml kokosmelk
- 25g misopasta ^{1,2}
- 2 kipfilets

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

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

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

ALLERGENEN

gluten (1), soja (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1062kcal, vet 39.9g, koolhydraten 93.5g, eiwit 73.7g



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.



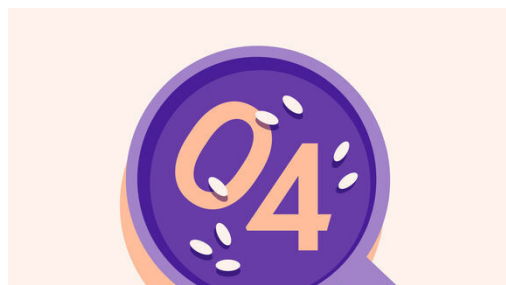
2. Ingrediënten voorbereiden

Snij de **broccoli** in hapklare roosjes. Verwijder de onderste cm van de **stronk** en snij de **stronk** in blokjes van ca. 1cm. Schil de **helft van de gember** en snij of rasp heel fijn. (De rest van de **gember** gebruiken we hier niet.) Pel 1 teen knoflook en snij heel fijn.



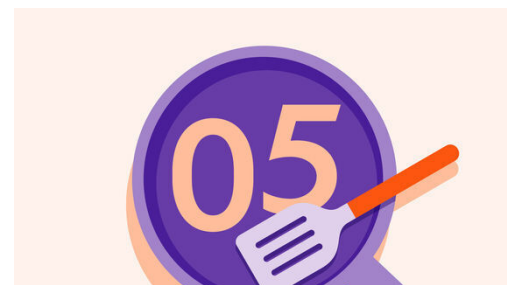
3. Curry opzetten

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2el plantaardige olie. Voeg de **gember**, **kruidenmix** en knoflook toe en roerbak 2-3min tot ze goed beginnen te geuren. **Tip:** de olie hoeft niet al helemaal verhit te zijn voordat je de ingrediënten toevoegt.



4. Curry koken

Giet de **kokosmelk** in de pan en roer de **misopasta** erdoor. Voeg de **broccoli**, 200ml water en een flinke snuf zout toe en laat het geheel 5-7min koken.



5. Vlees garen

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij in hapklare stukjes. Schep het **vlees** door de curry, leg een deksel op de pan en laat 5-6min garen, tot het **vlees** gaar is. Proef de **curry** en breng verder op smaak met ½tl azijn en peper en zout. Schep de **rijst** en **curry** op borden en serveer.



6. Iets knapperigs

Deze curry bevat allerlei verschillende smaken en texturen, maar je kunt zeker nog extra crunch toevoegen, als je wilt. Rooster bijvoorbeeld een handje cashewnoten 1-2min in een droge koekenpan. Geen zin om een extra pan te gebruiken? Wat ongezouten geroosterde pinda's smaken ook heel goed. Strooi over de curry en geniet!