



Curry met bio-kip en zoete chilisaus

met romige kokossaus op jasmijnrijst



ca. 30min



2 personen

Malse biologische kipfilet is een enorm veelzijdig ingrediënt dat in keukens over de hele wereld wordt gebruikt. Ook in een curry doet hij het geweldig. Je combineert een zoete chilisaus met romige kokosmelk, vissaus en lekker veel ui, wortel en paprika. Je serveer deze prachtige creatie op geurige jasmijnrijst en maak het af met een handje verse koriander. Heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 150g jasmijnrijst
- 1 ui
- 1 wortel
- 1 paprika
- 10g verse koriander
- 1x biologische kipstukjes
- 200ml kokosmelk
- 50ml zoete chilisaus
- 20ml vissaus ¹

Wat je thuis nodig hebt

- 1el bloem ²
- zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

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

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

Kooktip

De vissaus is de perfecte tegenhanger van de zoete chilisaus. De smaak is echter wel aardig sterk. Voeg eerst de helft toe, proef en voeg naar smaak meer vissaus toe.

Allergenen

Vis (1), Gluten (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

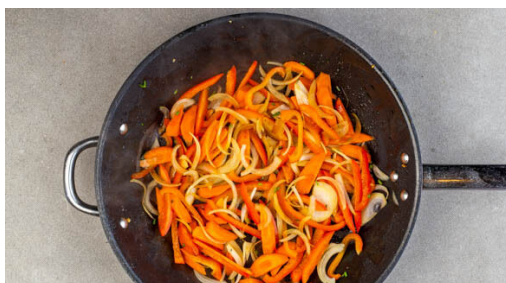
Voedingswaarde per portie

calorieën 866kcal, vet 36.6g, koolhydraten 88.5g, eiwit 41.5g



1. Rijst koken

Breng 300ml 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.



4. Groente bakken

Draai het vuur naar middelhoog en doe 1el plantaardige olie in de gebruikte pan. Voeg de **ui, wortel, paprika** en **koriandersteeltjes** met een flinke snuf zout toe en bak 4-5min tot de **groente** beetgaar is.



2. Groente snijden

Pel en halveer de **ui** en snijd in dunne reepjes. Schil of schrob de **wortel**, halveer in de lengte en snijd schuin in dunne plakjes. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in dunne reepjes. Pluk de **korianderblaadjes** van de **steeltjes** en leg opzij voor de garnituur later. Hak de **koriandersteeltjes** fijn.



5. Sausverdikker maken

Meng 1el bloem met 1el water tot een **glad mengsel**.



3. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier. Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg de **kipstukjes** toe met een flinke snuf zout en bak in 3-4min rondom goudbruin – het **vlees** moet nog niet helemaal gaar zijn. Schep uit de pan en zet afgedekt opzij.



6. Saus maken

Voeg de **kokosmelk**, de **zoete chilisaus**, $\frac{1}{2}$ van de **vissaus**, de **sausverdikker** en 1tl azijn toe aan de **groentepan** en laat ca. 1min koken. Voeg de **kipstukjes** toe en kook 4-5min mee tot ze gaar zijn. Proef de **sau**s en breng op smaak met zout, azijn en evt. **meer vissaus** (zie kooktip). Schep de **curry** op de **rijst**, garneer met de **korianderblaadjes** en dien op.