



Knapperige bio-kip op Indiase wijze

met bruine rijst, limoen, wortel en rode biet



ca. 40min



2 personen

Deze frisromige salade op basis van yoghurt en zelfgemaakte currypasta geeft je gerecht vandaag een heerlijk Indiaas tintje. Je maakt de currypasta van curry madras, kokosrasp, gember en knoflook en je combineert 'm met geraspte wortel, rode biet en romige yoghurt. Erbij lekker knapperige biologische panko-limoenkip en bruine rijst.

Wat je van ons krijgt

- 150g bruine snelkookrijst
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 zakje kokosrasp
- 1 zakje madraskruiden ⁴
- 1 wortel
- 500g voorgekookte rode bieten
- 1 onbehandelde limoen
- 1 kuipje yoghurt ³
- 2 biologische kipfilets
- 50g panko ²
- 1 pakje Indiase mangochutney

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei ¹
- 1el bloem ²
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- 2 middelgrote koekenpannen
- staafmixer met beker
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

eieren (1), gluten (2), melk (3), mosterd (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

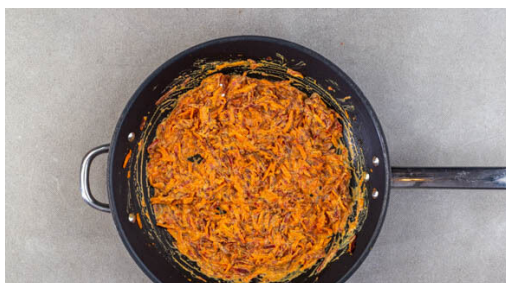
Voedingswaarde per portie

calorieën 1182kcal, vet 56.0g, koolhydraten 99.5g, eiwit 66.3g



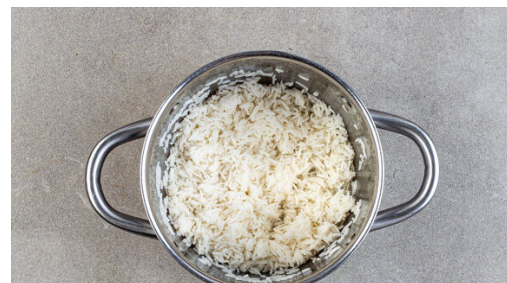
1. Currypasta maken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Pel de **knoflook**. Schil de **helft van de gember** (of meer naar smaak) en hak **beide** grof. Doe in een hoge maatbeker, met de **kokosrasp**, de **madraskruiden**, 1el plantaardige olie en een ½tl zout en pureer glad. Voeg evt. wat water toe.



4. Groente bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot laag vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **currypasta** 3-4min. Voeg de **wortel** toe en bak 2-3min mee. Neem de pan van het vuur en roer de **rode biet** en **yoghurt** erdoor.



2. Rijst koken

Voeg de **rijst** toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur lager, leg een deksel op de pan en kook 8-10min tot de **rijst** gaar is en het water heeft opgezogen. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



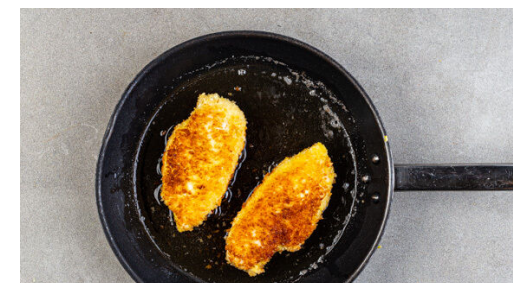
5. Vlees paneren

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snijd in **2 platte filets**. Strooi 1el bloem op een bord en meng met een flinke snuf zout. Klop 1 ei los in een diep bord en meng het **panko paneermeel** met de **limoenrasp** op een derde bord. Haal het **vlees** eerst door de bloem, dan door het ei en tot slot door de **panko**. Druk de **paneerlaag** een beetje aan.



3. Ingrediënten voorbereiden

Schil of schrob de **wortel** en rasp grof. Rasp de **helft van de rode bieten** ook grof. De **rest van de rode bieten** gebruiken we hier niet. Rasp de **limoenschil** en snijd de **limoen** in 4 partjes. **Tip:** rode biet kan nogal vlekken. Het is daarom aan te raden keukenhandschoenen en evt. een schort te dragen.



6. Vlees bakken

Verhit een 2e middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met ca. 1cm plantaardige olie. Bak het **vlees** in 2-3min per kant goudbruin en gaar. Breng de **salade** op smaak met peper en zout. Serveer de **kip** met de **salade** en de **rijst** en geef de **chutney** en **limoenpartjes** erbij.