



Snelle rode kipcurry

met sobanoedels, brocoli en pinda's



ca. 25min



2 personen

Als je dol bent op Indiase curry's, dan kun je je hart ophalen aan deze zachte kipcurry. In plaats van gele currypasta gebruiken we ditmaal de pikante, rode variant gemaakt van gedroogde pepers. Doorgaans serveer je curry's met rijst of naan, maar vandaag hebben we er sobanoedels aan toegevoegd. Deze noedels worden grotendeels van boekweit gemaakt en dat maakt dit recept een tikkeltje gezonder!

Wat je van ons krijgt

- 1x kipstukjes
- 1x broccoli
- 1x babyspinazie
- 1 bosui
- 1 zakje gezouten pinda's ⁵
- 1 zakje rode currypasta
- 300g sobanoedels ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- grote kookpan
- grote koekenpan of wok
- waterkoker
- vergiet
- maatbeker

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

Allergenen

gluten (1), pinda's (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 966kcal, vet 41.0g, koolhydraten 88.1g, eiwit 54.9g



1. Kip bakken

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook voor de **noedels**. Verhit 1el olie in een wok of grote koekenpan en bak de **kipstukjes** met een snuf zout en peper in 3-4min rondom goudbruin. Schep de **kipstukjes** op een bord, ze hoeven nog niet helemaal gaar te zijn.



4. Sobanoedels koken

Doe het gekookte water met 1tl zout in een grote kookpan en breng opnieuw aan de kook. Voeg **2/3e van de sobanoedels** toe en kook de **noedels** in 3-4min op middellaag vuur beetgaar. Gebruik meer **noedels** bij grote trek of bewaar ze voor een ander recept. Giet af in een zeef en spoel de **noedels** onder de koude kraan om kleven te voorkomen.



2. Broccoli roerbakken

Snijdt hapklare roosjes van de **broccoli** en snijd de **stam** in plakjes. Was de **babyspinazie** grondig. Hak het **wit van de bosui** fijn en snijd het **groen** in dunne ringen. Hak de **pinda's** grof en meng ze met de **bosuiringen**. Verhit 1el olie in gebruikte pan op middelhoog vuur en roerbak de **broccoli** met het **wit van de bosui** en **1/3e tot de helft van de currypasta** 2-3min.



5. Sobanoedels mengen

Voeg handje voor handje de **spinazie** aan de **curry** toe en kook de **blaadjes** mee tot ze zijn geslonken. Proef en breng de **curry** op smaak met peper en zout. Schuif de **groenten** en **kip** naar 1 kant van de pan en doe de **sobanoedels** er aan de andere kant bij. Roer de **noedels** door de **currysaus** (meng ze niet met de **groenten**!).



3. Kokosmelk toevoegen

Schud het pakje **kokosmelk** en schenk de **inhoud** samen met 100ml water in de pan. Roer door en breng de **curry** aan de kook. Laat 3min zachtjes pruttelen, doe de **kipstukjes** erbij en kook ze in 2-3min in de **sous** gaar. Voeg extra water toe als de **curry** te droog wordt en voeg meer **currypasta** toe voor extra pit.



6. Gerecht opscheppen

Schep de **kipcurry** en **noedels** op en bestrooi de borden met de **pinda-bosuitopping**.