



Japanse bio-kipcurry

met appel, spinazie en jasmijnrijst



ca. 20min



2 personen

Indiase curry's ken je nu wel, dus vandaag zet je een Japans geïnspireerde variant op tafel. Je maakt de basis helemaal zelf, van appel, currypoeder, garam masala, knoflook en gember. Deze smaakbom begeleidt de biologische kip, wortel en spinazie uitstekend en de geurige jasmijnrijst maakt het feest compleet.

Wat je van ons krijgt

- 150g jasmijnrijst
- 1 groene appel
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 zakje madraskruiden ²
- 1 zakje garam masala
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 wortel
- 1x biologische kipstukjes
- 1 bosui
- 100g babyspinazie
- 1 zakje sesam ³

Wat je thuis nodig hebt

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

Kookgerei

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

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

Allergenen

Gluten (1), Mosterd (2), Sesamzaad (3).
Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 717kcal, vet 21.1g,
koolhydraten 88.0g, eiwit 42.1g



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. Ingrediënten snijden

Snijd de **rest van de appel** in kleine blokjes. Snijd de **bosui** in dunne ringen.



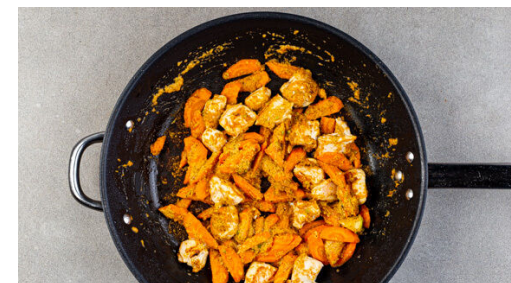
2. Currypasta maken

Halveer de **appel**, verwijder het klokhuis en hak **1 helft** grof. Pel de **knoflook**, schil de **gember** en hak ook grof. Doe de **gehakte appel, knoflook, gember, helft van de madraskruiden, de garam masala, helft van het bouillonpoeder**, 2el ketchup, 2el bloem, 1el plantaardige olie, 3el water en een snuf peper en zout in een hoge (maat)beker en pureer grof.



5. Curry garen

Giet 200ml water bij de **curry** en laat op hoog vuur al roerende inkoken, tot een **dikke saus** ontstaat. Voeg de **stukjes appel** toe en zet het vuur laag tot middelhoog. Leg een deksel op de pan en laat het geheel 7-10min garen, tot de **wortel** zacht is en het **vlees** gaar is.



3. Curry opzetten

Schrob of schil de **wortel**, snijd in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Dep het **vlees** droog. Verhit een middelgrote koekenpan of wok op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Roerbak de **zelfgemaakte currypasta**, de **wortel** en het **vlees** 4-6min, tot de wortel aan de randen zacht wordt.



6. Spinazie toevoegen

Voeg de **spinazie** in delen toe aan de **curry** en roer tot de blaadjes geslonken zijn. Proef en breng evt. verder op smaak met peper en zout. Voeg evt. 1 voor 1 eetlepel water toe om de consistentie aan te passen. Roer de **rijst** los met een vork en schep op borden. Verdeel de **curry** erover, bestrooi met de **sesam** en **bosui** en serveer.