

 **SUPERSNEL**



Snelle Indiase currykip met bloemkool en geurige sesamrijst



ca. 20min



2 personen

Van een goede curry kunnen we wel dromen! Net zoals er in India veel verschillende volkeren en stammen bestaan, zo heeft ook elk gebied zijn eigen curry en bijgerechten. Onze chef Martina is verzot op Kalonji pulao, ofwel geurige basmatirijst verrijkt met nigallazaadjes. Voor de Marley Spoon-variant heeft ze er zwarte sesam aan toegevoegd. Een extra klontje boter versterkt de smaak van dit sublieme zaadje!

Wat je van ons krijgt

- 150g basmatirijst
- 1x kipstukjes
- 1 bloemkool
- 1 groene paprika
- 1 pakje korma-currypasta
- 1 beker yoghurt ⁷
- 1 zakje zwarte sesam ¹¹
- 10g verse peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- bloem ¹
- boter ⁷

Kookgerei

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

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

Kooktip

Als je bang bent dat de saus gaat schiften, roer dan eerst wat van de warme saus door de koude yoghurt en roer dit mengsel door de curry. Verwarm de curry niet meer zodra de yoghurt erdoor zit!

Allergenen

gluten (1), melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 693kcal, vet 23.1g, koolhydraten 72.1g, eiwit 41.9g



1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Was de **basmatirijst** in een zeef totdat het water helder is. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, breng opnieuw aan de kook, doe de deksel op de pan en kook de **rijst** op laag vuur in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Groenten stoven

Laat de **curry** 5-6min pruttelen tot de **saus** is ingedikt en de **bloemkool** gaar, schep daarbij af en toe om. Voeg dan de **kip** toe en stoof 2-3min mee tot het **vlees** gaar is. Voeg eventueel nog wat extra water toe als de **curry** te droog wordt. Neem de pan van het vuur en roer de **yoghurt** door de **curry** (zie kooktip, links).



2. Kip bakken

Verhit 1el olie in een grote koekenpan of wok op hoog vuur en bak de **kipstukjes** met een snuf zout 2-3min tot het **vlees** goudbruin is en rondom dichtgeschroeid. Schep de **kip** uit de pan, hij hoeft nog niet gaar te zijn.



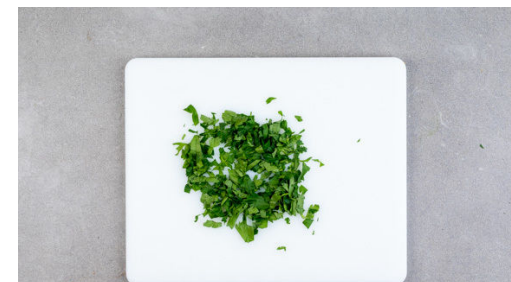
5. Sesamrijst maken

Smelt 1el boter in een kleine koekenpan op laag vuur. Voeg de **helft van de sesam** toe en laat 2-3min staan zodat de **zaadjes** hun smaak aan de boter kunnen afgeven. Roer de **sesamboter** door de **rijst**.



3. Groenten bakken

Snijd hapklare roosjes van de **bloemkool**. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Verhit de gebruikte pan op middelhoog vuur en voeg de **bloemkool**, **paprika** en de **helft van de currypasta** toe. Roerbak 1min en bestuif dan met 1/2el bloem. Roer kort door en schenk 200ml warm water in de pan. Breng de **curry** aan de kook.



6. Peterselie hakken

Hak de **peterselie** zonder harde steeltjes grof. Serveer de **curry** met de **sesamrijst** en bestrooi met de **peterselie** en **rest van de sesam**.