

DINNERLY



Tandoori-kip met kokosrijst en frisse groentesalsa



ca. 35min



2 personen

Houd een diner(tje) met onze XXL-recepten! Of je nu een gezellige avond met vrienden organiseert of graag wat overhoudt voor de lunch morgen – dankzij de dubbele porties plan je je maaltijden zoals ze voor jou het beste uitkomen. Eén keer koken, twee keer genieten: eenvoudig, praktisch, heerlijk. (Met dit recept maak je 4 of 8 porties, afhankelijk van welke box je hebt).

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 300g jasmijnrijst
- 2 zakjes tandoorikruiden
- 2 kipfilets
- 2 blikken maïs
- 2 tomaten
- 2 bosuien
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 2 zakjes kokosrasp

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1el boter²
- ½el bloem¹
- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef

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

KOOKTIP

Met dit recept maak je 4 porties.

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 687kcal, vet 21.0g, koolhydraten 77.7g, eiwit 40.1g



1. Rijst koken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Breng 600ml licht gezouten water aan de kook in een middelgrote kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Leg een deksel op de pan en kook 10-12min op laag vuur tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



2. Vlees braden

Meng de **kruidenmix** met 1el olijfolie en een snuf peper en zout. Dep het **vlees** droog met keukenpapier en wentel het door de **kruidenolie**. Leg het **vlees** op een bakplaat met bakpapier (of in een middelgrote ovenschaal) en braad in 20-25min gaar in de oven.



3. Salsa voorbereiden

Spoel de **maïs** met koud water af zeef en laat uitlekken. Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snij ze in heel kleine blokjes. Snij **1 bosui** in dunne ringen. Los ½tl suiker op in 2tl azijn en meng met de **mais**, **tomaat** en **bosui**. Kruid met een snuf peper en zout.



4. Saus koken

Los de **helft van het bouillonpoeder** op in 250ml heet water. Smelt 1el boter in een kleine kookpan op middelhoog vuur. Roer ½el bloem door de boter en voeg geleidelijk de **bouillon** toe. Roer al opwarmend goed door tot er een romige **saus** ontstaat. Voeg evt. nog wat braadvocht van de bakplaat of ovenschaal toe.



5. Afmaken en serveren

Verhit een droge middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **kokosrasp** in 1-2min goudbruin. Haal uit de pan en schep door de **rijst**. Snij de **andere bosui** in dunne ringen. Snij het **vlees** in dunne plakken en garneer met de **bosui**. Serveer met de **kokosrijst**, de **salsa** en de **saus**.



6. Hot hot hot!

Houden je gasten wel van een pittige kick in hun eten? Dan kun je ervoor kiezen om wat chilivlokken of -poeder aan de salsa toe te voegen. Begin met weinig, proef en voeg evt. wat meer toe, tot je de perfecte hitte hebt bereikt.