



Snelle kipcurry met courgette

en kikkererwten getopt met amandelen



ca. 20min



2 personen

De kikkererwt is van alle markten thuis! Deze peulvrucht groeit het allerbest bij hoge temperaturen en gedijt prima in zanderige, kiezelbodems. Wist je trouwens dat de kikkererwt ons kan voorzien in zo'n twintig procent van onze dagelijkse behoefte aan ijzer, magnesium en koper? In deze supersnelle curry met courgette en malse kip komt 'ie daarom perfect tot zijn recht. Smullen!

Wat je van ons krijgt

- 1x kipstukjes
- 5g tandoori masala
- 150g basmatirijst
- 1 blik kikkererwten
- 1 gele paprika
- 1 courgette
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 beker crème fraîche⁷
- 1 zakje amandelschaafsel¹⁵
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

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

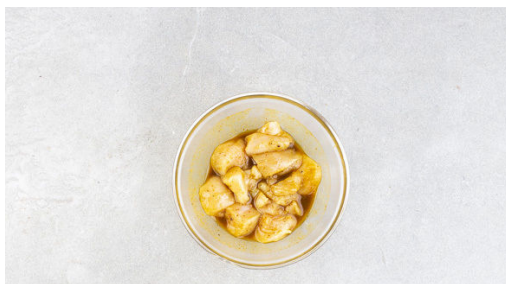
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 952kcal, vet 35.5g, koolhydraten 96.0g, eiwit 54.8g



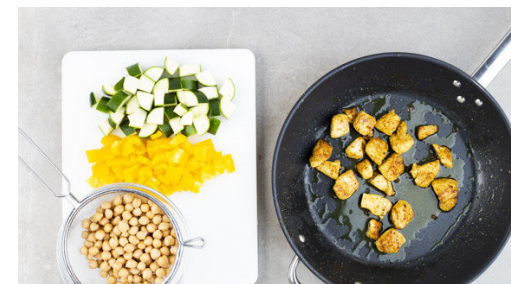
1. Kip kruiden

Breng 300ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Meng de **kipstukjes** met 1tl plantaardige olie, **1tl tandoori masala** en een snuf zout en peper.



2. Rijst koken

Was de **basmatirijst** in een zeef tot het water helder is. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** op laag vuur in 10-12min gaar. Laat de **rijst** rusten.



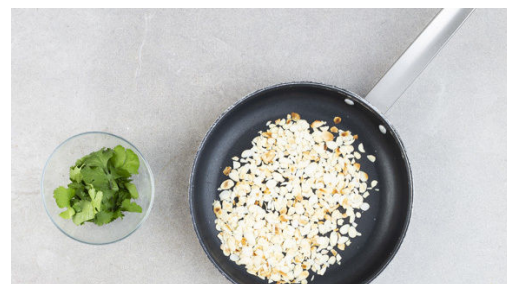
3. Kip bakken

Giet de **kikkererwten** af in een zeef en spoel ze schoon. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Snijd de **courgette** in stukjes. Verhit 1el olie in een grote koekenpan of wok op hoog vuur en bak de **kip** in 3min rondom goudbruin.



4. Curry maken

Zet het vuur dan middellaag en voeg de **paprika, courgette, kikkererwten**, de **helft van het bouillonpoeder** en 50ml water toe. Roer door en voeg dan de **tomatenblokjes** en **2/3e van de crème fraîche** toe. Laat de **curry** afgedekt 5-10min sudderen totdat de **kip** gaar is. Bewaar de **rest van de crème fraîche** voor een ander recept.



5. Amandelen roosteren

Verhit een kleine, droge koekenpan op middellaag vuur en rooster het **amandelschaafsel** in 2-3min goudbruin. Let op: het kan snel verbranden! Hak de **koriander** zonder harde steeltjes grof.



6. Curry afmaken

Proef en breng de **curry** op smaak met peper, **tandoori masala** en evt. zout of **bouillonpoeder**. Serveer de **rijst** met de **curry** en garneer met de **amandelen** en **koriander**.