



Tandoori-kipcurry met kokosmelk

en cherrytomaten met bloemkoolrijst



30-40min



2 personen

In onze optiek is er niets dat een bord geurige, fluffy rijst kan vervangen, dus we zullen niet doen alsof bloemkoolrijst praktisch hetzelfde is. Wat dan wel? Een gezond en smakelijk alternatief voor iedereen die meer groenten en wat minder koolhydraten wil eten. We roosteren de bloemkoolrijst in de oven, wat voor een extra diepe smaak zorgt die mooi bij de tandooricurry past.

Wat je van ons krijgt

- 2 tomaten
- 1 stukje verse gember
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 zakje tandoori masala
- 1 pakje kokosmelk
- 1 zakje rozijnen
- 1 kipfilet
- 1 bloemkool
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- bloem ¹

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- ovenschaal

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

Allergenen

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 646kcal, vet 39.0g, koolhydraten 27.5g, eiwit 40.5g



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de **tomaten** in grove stukjes. Schil en hak de **gember** fijn. Pel en hak de **ui** en de **knoflook** fijn.



4. Kip bereiden

Dep de **kip** droog en snijd hem in de lengte doormidden. Verhit 1el olijfolie in een middelgrote koekenpan op hoog vuur en bak de **kip** 1-2min per zijde. Bestrooi met peper en zout en leg de **kip** dan in een middelgrote ovenschaal. Schenk de **sous** erover en bak 10-15min in de oven tot de **kip** gaar is.



2. Saus bereiden

Verhit 1-2el olie in een middelgrote kookpan op middelhoog vuur. Fruit de **gember**, **ui** en **knoflook** 1-2min tot de **ui** glazig is. Voeg de **tandoorikruiden** met 1-2tl bloem en schep om. Schenk de **kokosmelk** in de pan en breng de **sous** op smaak met peper en zout. Draai het vuur laag en laat ca. 3min zachtjes pruttelen.



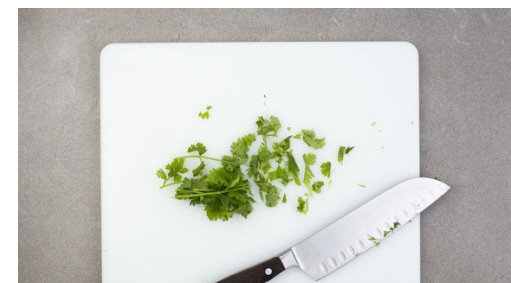
5. Bloemkoolrijst roosteren

Rasp de **bloemkool** op een keukenrasp tot aan de stam grof. Verdeel de **bloemkoolrasp** over een bakplaat met bakpapier, besprenkel met 1-2el olie en breng op smaak met peper en zout. Rooster ca. 10min in de oven tot de **rijst** lichtbruine randjes heeft.



3. Saus afmaken

Voeg dan de **rozijnen** en **tomaten** toe en breng de **sous** aan de kook. Laat de **sous** nog 3min zachtjes pruttelen. Proef en voeg evt. meer peper en zout toe.



6. Koriander hakken

Hak de **korianderblaadjes** grof. Serveer de **kip** met de **bloemkoolrijst** en de **sous**. Garneer met de **koriander**.