



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 nigellazaadjes. Voor de Marley Spoon-variant gebruikt ze zwarte sesam. Een extra klontje boter versterkt de smaak van dit sublieme zaadje!

Wat je van ons krijgt

- 150g basmatirijst
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1x kipstukjes
- 1 bloemkool
- 1 groene paprika
- 1 pakje korma currypasta
- 1 zakje rozijnen ¹²
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje zwarte sesam ¹¹
- 10g verse peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- bloem ¹
- boter of margarine

Kookgerei

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

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

Kooktip

Bang dat de saus schift? Roer dan eerst wat van 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), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 772kcal, vet 24.3g, koolhydraten 95.9g, eiwit 44.0g



1. Rijst koken

Breng 300ml water met de **helft van het bouillonpoeder** in een kleine kookpan aan de kook. Was de **basmatirijst** grondig in een zeef en voeg het aan de pan toe zodra de **bouillon** kookt. Doe een deksel op de pan, draai het vuur laag en kook de **rijst** 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 is. Schep daarbij af en toe om. Voeg de **kip** toe en stoof 2-3min mee tot het **vlees** gaar is. Voeg wat extra water toe als de **curry** te droog wordt en breng evt. op smaak met **meer currypasta**. Neem de pan van het vuur en roer de **yoghurt** door de **curry** (zie tip, 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.



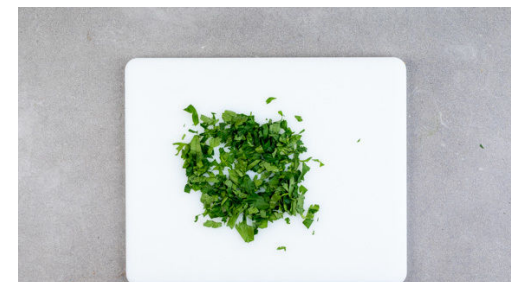
5. Sesamrijst maken

Smelt 1el (plantaardige) 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 met 1/2el bloem. Roer door en voeg 200ml water, de **rest van het bouillonpoeder** en de **rozijnen** toe. 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 de **rest van de sesam**.