



Rode kipcurry met sobanoedels

met broccoli en pinda's



ca. 25min



2 personen

Als je dol bent op Indiase curry's, dan word je zeker blij van deze zachte kipcurry. In plaats van gele currypasta gebruiken we ditmaal de pikante rode variant, gemaakt van gedroogde pepers. Doorgaans serveer je curry's met rijst of naan, maar vandaag hebben we er sobanoedels aan toegevoegd. Deze noedels worden grotendeels van boekweit gemaakt en dat maakt dit recept een tikkeltje gezonder!

Wat je van ons krijgt

- 1 kipfilet
- 1x babyspinazie
- 1x broccoli
- 1 bosui
- 1 zakje gezouten pinda's ⁵
- 1 pakje rode currypasta
- 1 pakje kokosmelk
- 300g sobanoedels ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- grote kookpan
- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- vergiet

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

Allergenen

gluten (1), pinda's (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1022kcal, vet 47.0g, koolhydraten 94.0g, eiwit 55.0g



1. Kip braden

Kook ruim water in een waterkoker. Dep de **kip** droog en snijd hem in blokjes. Verhit een wok of grote koekenpan met 1el olie op hoog vuur. Bak de **kipstukjes** met een snuf zout en peper in 3-4min rondom goudbruin. Ze hoeven nog niet helemaal gaar te zijn. Schep de **kipstukjes** op een bord.



2. Broccoli roerbakken

Snijdt hapklare roosjes van de **broccoli** en snijd de **stam** in plakjes. Was de **babyspinazie** grondig. Hak het **wit van de bosui** fijn en snijd het **groen** in dunne ringen. Hak de **pinda's** grof en meng ze met de **bosuiringen**. Verhit 1el olie in gebruikte pan op middelhoog vuur en roerbak de **broccoli** met het **wit van de bosui** en **1/3e tot de helft van de currypasta** 2-3min.



3. Curry maken

Schenk de **kokosmelk** met 100ml water in de pan. Roer door en breng de **curry** aan de kook. Laat 3min zachtjes pruttelen, doe de **kipstukjes** erbij en stoof ze in 2-3min gaar. Voeg extra water toe als de **curry** te droog wordt en breng op smaak met **meer currypasta** voor extra pit.



4. Noedels koken

Doe het gekookte water met 1tl zout in een grote kookpan en breng opnieuw aan de kook. Voeg **2/3e van de sobanoedels** toe (of meer bij grote trek) en kook de **noedels** in ca. 4min beetgaar. Giet af in een zeef en spoel de **noedels** om met koud water.



5. Noedels toevoegen

Voeg de **spinazie** hand voor hand aan de **curry** toe en kook mee tot de **blaadjes** zijn geslonken. Breng op smaak met peper en zout. Schuif de **groenten** en **kip** naar 1 kant van de pan en doe de **sobanoedels** er aan de andere kant bij. Roer de **noedels** door de **currysaus** (meng ze niet met de **groenten**!).



6. Serveren

Schep de **kipcurry** en **noedels** op en garneer met de **pinda-bosuitopping**.