

DINNERLY



Indiase kip Madras met peer en courgette met jasmijnrijst



ca. 25min



2 personen

Zoet, zuur, zacht en rijk – dat krijg je met de verrassende combinatie van kip, madras-kruiden en peer. Het klinkt misschien een beetje ongebruikelijk, maar onze chef Matthias weet heel goed wat 'ie doet. De bijzondere smaken worden gepresenteerd op een bordje heerlijke rijst, waardoor de ingrediënten een smakelijk geheel vormen. Geniet!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g jasmijnrijst
- 1 ui
- 1 courgette
- 1 peer
- 1 kipfilet
- 1 zakje curry-madraskruiden

10

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 200 ml melk ⁷
- 1tl bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan
- maatbeker
- zeef

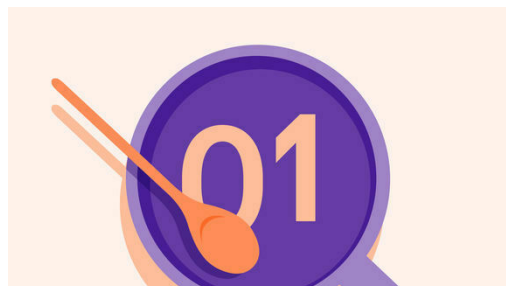
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

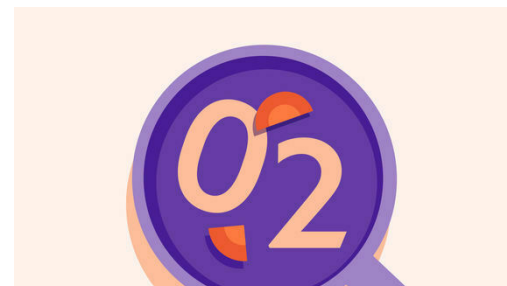
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 692kcal, vet 12.6g, koolhydraten 101.5g, eiwit 40.5g



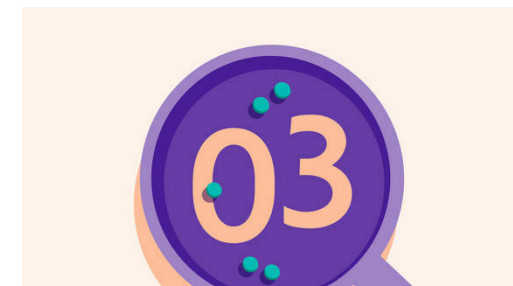
1. Rijst koken

Breng in een kleine kookpan 400ml water aan de kook met een snuf zout. Was de **rijst** in een zeef tot het water helder blijft. Voeg de **rijst** toe aan het kokende water, leg een deksel op de pan, draai het vuur helemaal laag en laat 10-12min koken tot al het water is opgenomen. Haal de pan van het vuur en laat nog ca. 5min met het deksel erop staan.



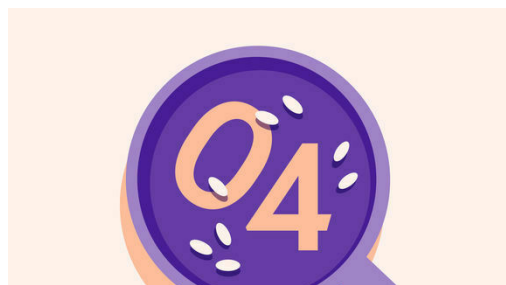
2. Ui snijden

Pel de **ui**, snij deze doormidden en snij de **ui** dan in dunne halve ringen. Pel 2 tenen knoflook en snij deze in dunne plakjes.



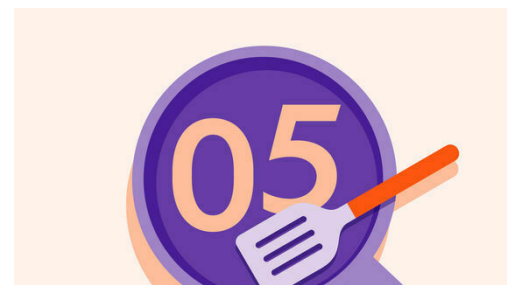
3. Groenten en fruit snijden

Snij de **courgette** in de lengte in vieren (doormidden en dan weer doormidden). Snij deze dan in dunne blokjes. Snij de **peer** in vieren, verwijder het klokhuis en snij de kwarten dan in de lengte in dunne schijven.



4. Vlees bakken

Dep de **kip** droog met keukenpapier en snij het **vlees** in hapklare stukjes (ca. 2cm breed). Verhit 1-2tl plantaardige olie in een middelgrote kookpan en bak de **kip** op hoog vuur ca. 2-3min. **Let op:** om de **kip** lekker knapperig te krijgen, kun je de stukjes maar beter niet te veel storen. Schep het **vlees** af en toe om, maar laat het verder lekker bakken.



5. Afmaken en serveren

Voeg de **ui**, **courgette** en knoflook toe aan de **kip**. Roer het **currypoeder** en 1tl bloem door het mengsel. Voeg daarna 200ml melk en 150ml water toe en roer alles goed door. Laat het ca. 3min zachtjes koken en breng op smaak met peper en zout. Voeg dan de **peer** toe en kook deze ca. 1min mee. Verdeel de **rijst** over de borden en schep het **kip-groenten-mengsel** erop.



6. Mag het ook met boter?

Dinnerly wil je helpen aan je figuur te werken, als jij dat wilt: in onze ingrediënten letten we op de calorieën zonder ooit op smaak in te leveren. Maar wat je thuis toevoegt – tja, daar ga jij over. We zouden je bijvoorbeeld nóóit aanraden de kip in 2-3el boter te bakken in plaats van in olie, en al helemaal niet om de stukjes met extra zout te besprenkelen voordat je groenten toevoegt...