

DINNERLY



Kormacurry met kip en groenterijst en frisse yoghurt



ca. 30min



2 personen

Kormacurry heeft een rijke geschiedenis. Het gerecht werd in de 16e eeuw uitgevonden in India. Men zegt dat het bij de inwijding van de Taj Mahal geserveerd werd! Daar word je toch stil van? Maar dan hoor je je maag rommelen en sla je toch maar aan het koken. Vandaag gebruiken we de currypasta om de kip te kruiden. Ook hebben we courgette, tomaten en rijst en serveren we er frisse yoghurt bij. Een hit door de eeuwen heen.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 kipfilet
- 1 pakje korma currypasta
- 1 courgette
- 1 tomaat
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 150g jasmijnrijst

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1-2tl boter ⁷
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 606kcal, vet 20.3g, koolhydraten 72.5g, eiwit 32.6g



1. Kip voorbereiden

Breng in een middelgrote kookpan 300ml genoeg licht gezouten water aan de kook. Dep de **kip** droog met wat keukenpapier en snij 'm in **2 platte filets**. Wrijf de **kip** in met **2tl currypasta** en zet opzij.



2. Groenten snijden

Rasp de **courgette** grof. Verwijder de harde kern van de **tomaat** en snij 'm in blokjes van ca. 1,5cm. Voeg wat peper en zout toe aan de **yoghurt** en roer goed door.



3. Rijst met groenten koken

Was de **rijst** in een zeef tot het water helder blijft. Voeg de **rijst**, **courgette** en **tomaat** toe aan het kokende water en roer de **rest van de currypasta** erdoor. Leg een deksel op de pan, zet het vuur helemaal laag en laat 15-17min koken. Haal de pan van het vuur en laat nog ca. 5min met het deksel erop staan.



4. Kip bakken

Verhit 1el plantaardige olie in een grote koekenpan en bak op middelhoog vuur de **kip** 3-4min per kant tot 'ie goudbruin is. Haal de **kip** uit de pan en zet afgedekt opzij.



5. Afmaken en serveren

Roer de **groenterijst** los met een vork en voeg 2tl boter en wat peper en zout toe. Verdeel de **rijst** en **kip** over de borden en serveer met de **yoghurt**.



6. Voor de zoetekauw

Een beetje zoetheid misstaat helemaal niet in de Indiase keuken. Kijk of je nog een handje rozijnen hebt liggen. Je kunt ze gewoon meekoken met de rijst en groenten. Je kunt ook gedroogde dadels gebruiken, hak die wel eerst in stukjes.