



Bunny chow met kippenstoof

met garam masala en koriander



ca. 30min



2 personen

Bunny chow is een Zuid-Afrikaans fastfood-gerecht dat geïntroduceerd werd door de Indiase gemeenschap rond Durban. Het bestaat uit een uitgehold witbrood, gevuld met kruidige curry. Die curry kan allerlei soorten vulling bevatten, vlees of vega. Onze versie bevat kip met lekker veel groenten. En je serveert onze bunny chow niet in witbrood, maar in een lekker knapperig speltbrood.

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 rode paprika
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1 speltbrood ¹
- 1 kipfilet
- 1 zakje garam masala
- 1 blikje tomatenpuree
- 10g verse koriander
- 1 kuipje crème fraîche ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- middelgrote koekenpan met deksel
- maatbeker
- keukenrasp

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

Kooktip

Je hebt het binnenste van het brood niet nodig voor dit recept. Laat het wat uitdrogen en maak er paneermeel van in een keukenmachine.

Allergenen

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

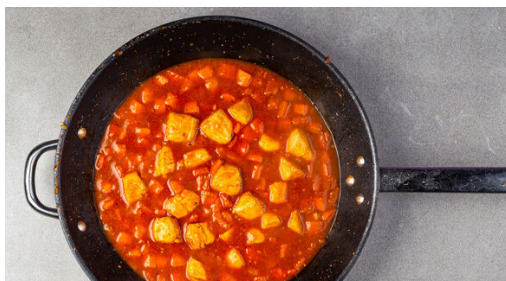
Voedingswaarde per portie

calorieën 755kcal, vet 28.3g, koolhydraten 82.8g, eiwit 36.4g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 180°C (160°C hetelucht). Schil of schrob de **wortel**, snijd 'm in de lengte in vieren en dan in blokjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** ook in blokjes. Schil en rasp de **gember** fijn. Pel en hak de **knoflook** grof.



4. Stoof opzetten

Draai het vuur middelhoog, voeg de **helft van de tomatenpuree** toe en bak ca. 1min mee. Schenk er 250ml water bij, doe een deksel op de pan en laat de **stoof** ca. 7min garen. Haal het deksel eraf en laat in 3-4min wat inkoken. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen.



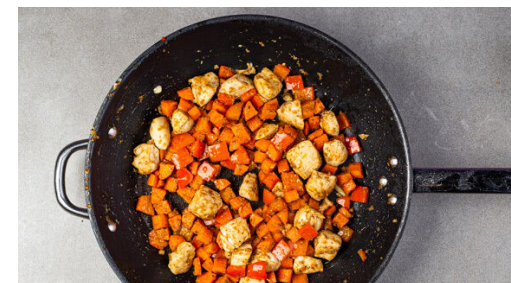
2. Brood bakken

Bak het **brood** in ca. 8min af in de oven. Neem uit de oven en verhoog de temperatuur naar 220°C (200°C hetelucht).



5. Brood uithollen

Snijd het kapje van het **brood** en hol uit (**zie tip, links**). Zorg dat de bodem niet te dun is. Rooster het **uitgeholde brood** nog ca. 3min in de oven, tot de binnenkant knapperig is.



3. Kip braden

Dep de **kip** droog en snijd het **vlees** in kleine blokjes. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog-hoog vuur met 1el olie. Voeg de **kip, wortel, paprika, gember** en **knoflook** toe met de **helft van de garam masala** en 2 snufjes zout. Bak ca. 4min.



6. Toppings voorbereiden

Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Roer de **crème fraîche** los met een snuf zout en peper. Vul het **brood** met de **kippenstoof**, bestrooi met de **koriander** en serveer met de **crème fraîche**.