

DINNERLY



Kip in Indiase curry-yoghurtsaus met groenten en basmatirijst



20-30min



2 personen

Yoghurt is een graag geziene gast in de Indiase keuken. Geen wonder, want je maakt er zulke heerlijke romige sauzen mee. Zeker als de maaltijd wat scherper wordt, kun je dit mooi balanceren met yoghurt. In dit fijne recept vormt de korma-yoghurtsaus een fijn zwembadje voor de malse kipfilet en verse groenten. Zachte basmatirijst erbij en klaar ben je!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g basmatirijst
- 1 kuipje yoghurt⁷
- 1 wortel
- 1 tomaat
- 1 kipfilet
- 1 pakje korma currypasta

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1tl bloem¹
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

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

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

KOOKTIP

Je kunt de yoghurt het beste op kamertemperatuur laten komen voor je begint met koken.

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 692kcal, vet 14.6g, koolhydraten 96.7g, eiwit 39.7g



1. Rijst koken

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur helemaal laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



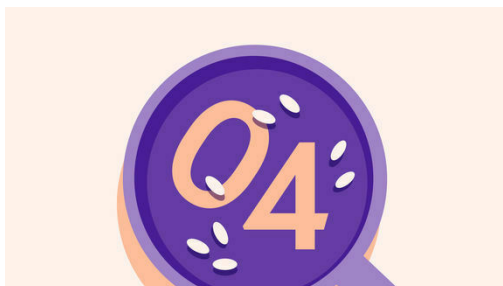
2. Ingrediënten voorbereiden

Roer 1tl bloem door de **yoghurt**. Pel en snij 1 teen knoflook fijn. Schrob of schil de **wortel**, snij 'm in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Verwijder de harde kern van de **tomaat** en snij 'm in blokjes van ca. 2cm.



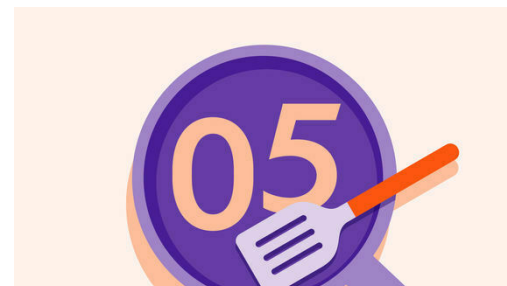
3. Kip bakken

Dep de **kip** droog met keukenpapier en snij in **2 platte filets**. Kruid ze aan beide kanten met wat peper en zout en wrijf in met de **helft van de currypasta**. Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie. Bak de **kip** op hoog vuur 2-3min per kant, tot het **vlees** goudbruin wordt. Schep uit de pan.



4. Saus opzetten

Zet het vuur lager en voeg de **wortel, tomaat** en knoflook toe. Bak ca. 2min. Kruid met peper en zout en voeg **1el currypasta** en 75ml water toe. Breng het geheel aan de kook, doe de **kip** erbij en laat ca. 5min sudderen. Haal de pan van het vuur als de **kip** gaar is en laat 1-2min afkoelen.



5. Afmaken en serveren

Schep **2el van de saus** door de **yoghurt** en roer dit mengsel door de pan – deze volgorde voorkomt dat de **saus** gaat schiften. Breng op smaak met peper, zout en evt. nog wat **currypasta**. Verdeel de **saus, rijst** en **kip** over de borden.



6. Zacht vs. crunch vs. pit

Romige saus en zachte rijst – geweldig! Als je toch iets meer crunch wil, kun je een handvol cashewnoten of amandelen toevoegen. Rooster ze kort in een droge pan en strooi ze bij het serveren over de borden. Snij voor wat meer pit een halve rode peper in kleine ringetjes (met of zonder zaadlijsten...) en voeg deze toe met de wortel.