



Tamarindecurry met kip

met wortel, courgette en korianderrijst



20-30min



2 personen

De basis van deze snelle curry is een kruidenpasta van tamarinde, gember en knoflook. Je maakt 'm eenvoudig zelf, waarna het alleen nog maar een kwestie van bakken is. Terwijl je de curry laat pruttelen, maak je de korianderrijst af en voor je het weet zit je al aan tafel.

Wat je van ons krijgt

- 150g basmatirijst
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1 zakje tamarindepasta
- 1 wortel
- 1 courgette
- 1 kipfilet
- 1 pakje kokosmelk
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan
- vijzel (optioneel)
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

Kooktip

Als je geen vijzel hebt, kun je de gember en knoflook raspen en door de tamarinde roeren.

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 721kcal, vet 26.4g, koolhydraten 80.3g, eiwit 37.4g



1. Kruidenpasta maken

Breng 300ml lichtgezoeten water voor de **rijst** aan de kook in een kleine kookpan. Schil de **gember**, pel de **knoflook** en hak **beide** fijn. Doe met de **tamarinde** in een vijzel en stamp tot een **kruidenpasta** (zie tip, links).



4. Kip snijden

Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in blokjes.



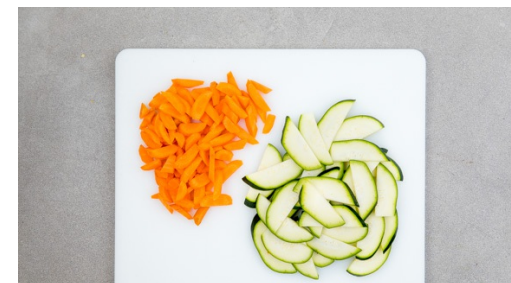
2. Rijst koken

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.



5. Curry opzetten

Verhit een middelgrote kookpan op hoog vuur met 1el olie. Braad de **kip** in 2-3min stevig aan en voeg dan de **kruidenpasta**, **kokosmelk** en 150ml water toe. Voeg het **bouillonpoeder**, de **wortel** en de **courgette** toe en laat de **curry** 4-6min zachtjes koken op laag vuur.



3. Groenten snijden

Schil of schrob de **wortel** snijd 'm in de lengte doormidden en dan in schuine plakjes. Doe hetzelfde met de **courgette**.



6. Rijst afmaken

Hak de **koriander incl. steeltjes** fijn en schep door de **rijst**. Proef of je nog peper en zout aan de **curry** wil toevoegen en serveer de **curry** met de **rijst**.