

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
- 2 zakjes madraskruiden ¹⁰

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 200ml 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 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, leg 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. Ui snijden

Pel en halveer de **ui** en snij in dunne reepjes. Pel 2 tenen knoflook en snij in dunne plakjes.



3. Groenten en fruit snijden

Snij de **courgette** in de lengte in vieren en dan in kleine 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 een middelgrote kookpan met 1-2tl plantaardige olie. Bak de **kip** op hoog vuur ca. 2-3min. **Tip:** 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 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...