

Kikkererwtten-kipcurry

met romige yoghurt en amandel



20-30min



2 personen

Wie eet er weleens kippensoep bij griep of verkoudheid? Wij hebben nu een lekker en verwarmend alternatief voor dat bekende anti-grieprecept bij uitstek. Een kommetje vol vitaminen dat iedere verkoudheid weg zal blazen, dat is hoe we deze kruidige curry van kip, paprika en aardappelen graag omschrijven. We voegen ook nog wat zachte kikkererwtten toe voor wat extra eiwitten. Proost, op je gezondh...

Wat je van ons krijgt

- 15
- 7

Wat je thuis nodig hebt

- plantaardige olie
- zout

Kookgerei

- dunschiller
- maatbeker
- koekenpan
- zeef of vergiet

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

Allergenen

melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

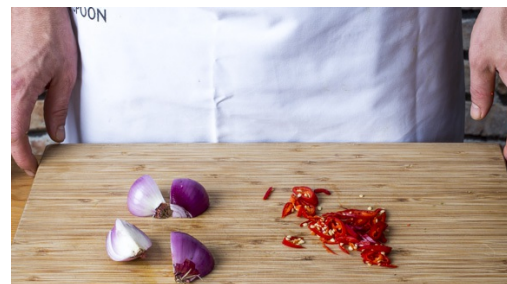
Voedingswaarde per portie

calorieën 765kcal, vet 21.0g, koolhydraten 85.0g, eiwit 47.0g



1. Kip voorbereiden

Meng de **kipstukjes** met de **yoghurt** en de **korma-currypasta** en zet opzij. Breng 150ml water in een waterkoker aan de kook.



2. Ui snijden

Halveer, pel en hak de **ui** grof. Halveer de **chilipeper**, verwijder de zaadlijsten als je niet van pittig houdt en snijd de **peper** in halve ringetjes. Je gebruikt de **chilipeper** voor dit gerecht als topping.



3. Aardappels snijden

Schil de **aardappels** en snijd ze in ca. 2cm grote stukjes. Snijd de **paprika** in vieren, verwijder de zaadlijsten en snijd de **paprika** ook in stukjes.



4. Kip en groenten bakken

Verhit 1-2el plantaardige olie in een grote kookpan en voeg de **kip** toe. Bak 2-3min stevig aan en neem de **kip** uit de pan, zet opzij tot stap 5. Roerbak dan de **ui** en **paprikastukjes** in dezelfde pan 1-2min. Voeg de **aardappels**, **tomatenblokjes** en 100-150ml gekookt water toe. Doe de deksel op de pan en stoof 15-20min totdat de **aardappels** gaar zijn.



5. Amandelen roosteren

Voeg in de laatste 2min de **kipstukjes** weer aan de pan toe. Rooster intussen het **amandelschaafsel** in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur in 2-3min goudbruin. Let op, het **schaafsel** kan snel verbranden! Neem het **schaafsel** uit de pan en zet opzij.



6. Curry afmaken

Giet de **kikkererwten** af in een zeef en spoel ze schoon onder de kraan. Voeg de **kikkererwten** aan de **curry** toe en kook nog 2-3min mee. Proef en breng de **curry** op smaak met peper en zout naar wens. Schep de **curry** op en bestrooi met het **amandelschaafsel** en **chilipeper** naar wens.