

DINNERLY



Plant+ Curry met crispy vega-schnitzel op broccoli en zachte rijst



20-30min



2 personen

Wie zegt dat schnitzels altijd van vlees moeten zijn en altijd met citroen en friet geserveerd moeten worden? Wij in elk geval niet! Een heerlijke krokante, vegetarische kipschnitzel gaat ontzettend goed samen met een pittige gele curry, verse broccoli en zachte rijst. Zeker als je die schnitzel in een kokosjasje hult! Dit is "fusion" van het hoogste niveau.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische basmatirijst
- 1 grote broccoli
- 1 pakje gele currypasta
- 200ml slagroom⁷
- 1 zakje kokosrasp
- 2 vegan kipschnitzels¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- grote koekenpan
- 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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1139kcal, vet 58.9g, koolhydraten 111.0g, eiwit 30.5g



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. Zet 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. Groente voorbereiden

Snij de **broccoli** in hapklare roosjes. Schil de **stronk** en snij 'm in kleine blokjes. Pel 1 teen knoflook en hak grof. Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie. Fruit de knoflook ca. 30sec op middelhoog vuur. Roer de **helft van de currypasta** erdoor en bak ca. 1min mee.



3. Broccoli en saus koken

Voeg de **broccoli** toe en roerbak 2-3min. Giet de **room** en 100ml water erbij. Roer goed door en breng aan de kook. Zet dan het vuur lager en laat 4-5min borrelen. Proef en breng verder op smaak met peper, zout en 1el azijn.



4. Kokos & schnitzels bakken

Verhit een middelgrote koekenpan zonder olie op middelhoog vuur en bak de **helft van de kokosnippers** (of meer naar smaak) in 1-2min goudbruin. Schep uit de pan en zet opzij. Verhit 1el plantaardige olie in de pan op middelhoog vuur en bak de **schnitzels** 3-4min per kant, tot ze goudbruin zijn.



5. Afmaken en serveren

Verdeel de **rijst** en **curry** over de borden. Leg de **schnitzels** erop en bestrooi met de **kokosrasp**.



6. Of met citrus?

Ligt er nog een halve citroen of limoen te verpieteren in je koelkast? Dan kun je in stap 3 was citrussap toevoegen in plaats van azijn. Dat zorgt voor een andere zure noot, én je hoeft die treurige helft niet weg te gooien!