



## Vegetarische butter chicken

op bloemkoolrijst met koriander en cashews



ca. 20min



2 personen

Als je wel eens Indiaas bestelt, ben je vast vertrouwd met butter chicken. Het is een echte allemansvriend, dankzij de kruidige en romige smaak. Maar eerlijk is eerlijk: echt gezond is het niet. Om de schade enigszins te beperken, hebben we onze versie koolhydraatarm gemaakt met bloemkoolrijst, paprika en malse vegan kipstukjes van Heura. Zo is ie nét wat lichter en krijgt iedereen een extra portie groente binnen.



### Wat je van ons krijgt

- 400g bloemkoolrijst
- 1x vegan kipstukjes <sup>6</sup>
- 1 paprika
- 200g saus voor butter chicken <sup>7</sup>
- 100g babyspinazie
- 10g verse koriander
- 25g gezouten cashewnoten <sup>5,15</sup>

### Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

### Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- middelgrote kookpan

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

### Allergenen

pinda's (5), soja (6), melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 654kcal, vet 47.1g, koolhydraten 28.9g, eiwit 24.7g



**1. Bloemkoolrijst garen**

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Roerbak de **bloemkoolrijst** met een flinke snuf peper en zout in 12-14min gaar.



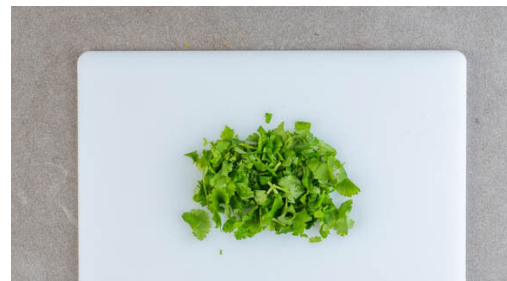
**4. Curry koken**

Voeg de **paprika** met 1el plantaardige olie toe aan de pan en bak 1-2min mee. Roer dan de **currysous** erdoor en laat de **curry** ca. 5min zachtjes koken. Voeg evt. meer water toe. Voeg beetje bij beetje de **spinazie** toe en laat de **blaadjes** slinken. Proef en breng de **curry** op smaak met peper en zout.



**2. Vegan vlees aanbraden**

Dep de **vegan kipstukjes** droog. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **vegan kipstukjes** met een flinke snuf zout en een snuf peper in ca. 3min rondom goudbruin.



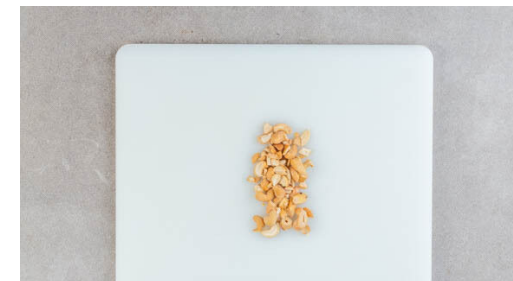
**5. Koriander snijden**

Snijdt de **koriander incl. steeltjes** grof.



**3. Paprika snijden**

Verwijder ondertussen de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in 1-2cm grote stukken.



**6. Cashews hakken**

Hak de **cashews** grof. Schep de **bloemkoolrijst** in kommen of diepe borden en verdeel de **curry** erover. Bestrooi met de **koriander** en de **cashews** en serveer.