



Vega kip korma met zoete aardappel

met zachte rijst en yoghurt dip



30-40min



2 personen

Wij zijn dol op curry's, want wie houdt er nu niet van kruidige aroma's, kleurrijke ingrediënten en een romige saus? Bovendien kun je eindeloos combineren! Vandaag kiezen we voor vegetarische kipstukjes gemarineerd in yoghurt en citroen die je laat sudderen in een stoof met gember, tomaat en zoete aardappel. Een verfrissende yoghurt dip erbij en klaar!

Wat je van ons krijgt

- 150g biologische basmatirijst
- 1 onbehandelde citroen
- 1x vegan kipstukjes ²
- 1 pakje korma currypasta
- 1 kuipje yoghurt ¹
- 1 zoete aardappel
- 2 tomaten
- 1 rode ui
- 1 stukje verse gember
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 200ml kokosmelk
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan met deksel
- dunschiller
- maatbeker
- keukenrasp
- citruspers
- zeef

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

Allergenen

melk (1), soja (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 847kcal, vet 34.1g, koolhydraten 96.8g, eiwit 29.7g



1. Vegan kip voorbereiden

Breng 400ml licht gezouten water voor de **rijst** aan de kook in een kleine kookpan. Rasp de **citroenschil** en pers het **sap** uit. Meng de **vegan kipstukjes** met **1 el citroensap**, een **½tl citroenrasp**, de **helft van de korma currypasta**, **1 el yoghurt** en een snuf zout. Dek af en zet opzij.



2. Rijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur lager, leg een deksel op de pan en kook 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



3. Groente snijden

Schil de **zoete aardappel** en snijd in ca. 1cm grote blokjes. Snijd de **tomaten** doormidden, verwijder de harde kern en snijd het **vruchtvlees** in dunne partjes. Pel en halveer de **ui** en snijd eveneens in dunne partjes. Schil **⅔ van de gember** (of meer naar smaak) en rasp of hak fijn of snijd in hele kleine blokjes. Los de **helft van het bouillonpoeder** op in 200ml heet water.



4. Curry starten

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Fruit de **ui** 1-2min. Voeg de **gember** en de **vegan kipstukjes in de marinade** toe en bak 3-5min. Voeg de **tomaat** en **zoete aardappel** toe en bak 1-2min mee. Blus met de **kokosmelk**.



5. Curry afmaken

Giet de **bouillon** bij de **curry**, leg een deksel op de pan en laat ca. 5min zachtjes pruttelen. Neem de deksel van de pan en laat de **curry** nog 10min verder pruttelen, tot de **groente** en de **vegan kipstukjes** gaar zijn. Proef en breng op smaak met een snuf suiker en een **beetje citroensap**.



6. Dip maken

Meng de **rest van de yoghurt** met **1 el citroensap**, de **rest van de citroenrasp naar smaak** en een snuf zout. Pluk de **korianderblaadjes** en snij grof. Serveer de **curry** met de **rijst** en de **yoghurdip** en garneer met de **koriander**.