



KIP KORMA MET BROCCOLI

Met zilvervliesrijst, koriander en amandelen



Totaal: 40-45 min. Glutenvrij

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Kip korma is een traditionele curry met een milde, romige saus. Deze curry is er in veel varianten, die in elk geval één ingrediënt gemeen hebben: amandelen. De kokosmelk zorgt hier voor een zoete, fluweelzachte saus. Je brengt deze verder op smaak met specerijen als kaneel, kardemom, verse kurkuma en gember.



LAVILA ROUGE

Deze fruitige wijn uit de Franse Languedoc is gemaakt van grenache- en merlotdruiven.

Het resultaat is een toegankelijke, robijnrode wijn met aroma's van rood fruit zoals frambozen en kersen en een vleugje specerijen.



Knoflookteen



Verse gember



Verse kurkuma



Kippendijstukjes *



Zilvervliesrijst



Geschaafde amandelen



Ui



Broccoli *



Verse koriander *



Limoen



Gemalen kaneel



Gemalen kardemom



Kokosmelk

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Fijne rasp, kom, 2x pan met deksel en hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van dek **kip korma met broccoli**.



1 KIP MARINEREN

Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de verse **gember** en de verse **kurkuma** met een fijne rasp boven een kom★. Voeg de **kippendijstukjes** toe en meng de olijfolie en de **knoflook** erdoor. Breng op smaak met peper en zout. Zet afgedekt in de koelkast tot gebruik.



4 CURRY MAKEN

Verhit de roomboter in dezelfde hapjespan en roerbak de **ui** 8 – 10 minuten op middelhoog vuur. Bak de laatste minuut ½ tl **gemalen kaneel** en ¼ tl **gemalen kardemom** per persoon mee. Voeg de **kip** en de marinade toe en bak nog 3 minuten. Schenk de **kokosmelk** in de pan en laat de **sous** 5 minuten zachtjes koken★★. Breng op smaak met peper en zout.



2 RIJST KOKEN

Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel en kook de **zilvervliesrijst**, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet daarna als het nodig is af en laat zonder deksel uitstomen.

★ **TIP:** Je hoeft de gember en kurkuma niet te schillen. Wees voorzichtig met de kurkuma! Die geeft namelijk kleur af. Verwijder het topje en houd de wortel aan het andere uiteinde vast terwijl je raspt.



5 BROCCOLI KOKEN

Breng ondertussen 300 ml water per persoon aan de kook in een andere pan met deksel. Voeg de **broccoli** en een snufje zout toe en kook de **broccoli**, afgedekt, in 6 – 8 minuten gaar. Giet af en laat zonder deksel uitstomen.

★★ **TIP:** Is je saus te dun? Laat hem dan nog even inkoken.



3 ROOSTEREN EN SNIJDEN

Verhit ondertussen een hapjespan op hoog vuur en rooster de **geschaafde amandelen**, zonder olie, goudbruin. Haal uit de pan en bewaar apart. Snijd de **ui** in dunne halve ringen. Snijd de bloem van de **broccoli** in roosjes en de steel in blokjes. Snijd de **verse koriander** grof en snijd de **limoen** in parten.



6 SERVEREN

Verdeel de **rijst** over de borden en schep er eerst de **broccoli** en dan de **kip korma** op. Garneer met de geroosterde **amandelen** en de **koriander**. Serveer met een partje **limoen**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|---|------------|-----|-----|-----|------|------|
| Knoflookteen (st) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Verse gember (cm) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Verse kurkuma (cm) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Kippendijstukjes (g) * | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Zilvervliesrijst (g) | 85 | 170 | 250 | 335 | 420 | 500 |
| Geschaafde amandelen (g) 8) 19) 22) 25) | 15 | 30 | 45 | 60 | 75 | 90 |
| Ui (st) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Broccoli (g) * | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Verse koriander (takjes) 23) * | 4 | 8 | 12 | 16 | 20 | 24 |
| Limoen (st) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Gemalen kaneel (tl) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gemalen kardemom (tl) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Kokosmelk (ml) 26) | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Olijfolie* (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Roomboter* (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Peper & zout* | naar smaak | | | | | |

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

| VOEDINGSWAARDEN | PER PORTIE | PER 100 g |
|-----------------------|-------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 4188 / 1001 | 505 / 121 |
| Vet totaal (g) | 57 | 7 |
| Waarvan verzadigd (g) | 28,7 | 3,5 |
| Koolhydraten (g) | 79 | 10 |
| Waarvan suikers (g) | 10,1 | 1,2 |
| Vezels (g) | 14 | 2 |
| Eiwit (g) | 39 | 5 |
| Zout (g) | 0,3 | 0,0 |


ALLERGENEN

8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) (Andere) noten 23) Selderij 25) Sesam 26) Sulfit

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 13 | 2018

