



KIPCURRY MET BROCCOLI-RIJST

rijk aan vezels en boordevol groente



Courgette ✨



Komkommer ✨



Knoflookteen



Verse gember



Zilvervliesrijst



Broccoli-rijst ✨



Kipfiletstukjes ✨



Vissaus



Kokosmelk



Totaal: 25-30 min.



Balanced



Gemakkelijk



Glutenvrij



Eet binnen 3 dagen



Lactosevrij

Vanavond eet je een curry boordevol groenten. Je vervangt de rijst namelijk gedeeltelijk door een koolhydraatarme variant: broccoli-rijst – dé manier om extra groenten binnen te krijgen. Deze maaltijd bevat dan ook 350 gram groenten per persoon!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, saladekom, rasp en grote hapjespan met deksel.
Laten we beginnen met het koken van de **kipcurry met broccoli-rijst**.



1 VOORBEREIDEN

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de zilvervlies- en broccoli-rijst. Snijd de **courgette** in blokjes van 1 cm. Snijd de **komkommer** in de lengte door en verwijder met een theelepeltje de zaadlijsten. Snijd in dunne halve maantjes ★. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** fijn.



4 SALADE MAKEN

Maak ondertussen in een saladekom een dressing van de wittewijnazijn en de suiker ★★. Voeg de **komkommer** toe en meng goed, zodat de dressing kan intrekken. Breng op smaak met peper en zout.



2 RIJST KOKEN

Kook de **zilvervliesrijst** 8 – 10 minuten in de pan met deksel. Voeg de laatste 2 minuten de **broccoli-rijst** toe. Giet daarna af en laat staan met het deksel op de pan.

★ **TIP:** Hoe dunner je de komkommer snijdt, hoe beter hij de smaak van de dressing zal opnemen.



5 CURRY AFMAKEN

Haal het deksel van de hapjespan en voeg de **vissaus** en **kokosmelk** toe. Roer door en laat het geheel, onafgedekt, nog 4 – 5 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.



3 BAKKEN

Verhit ondertussen de olijfolie in een grote hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Bak de **knoflook**, **gember** en **courgette** 2 – 3 minuten. Voeg de **kipstukjes** toe en bak nog 2 – 4 minuten mee met het deksel op de pan.



6 SERVEREN

Verdeel de **broccoli-** en **zilvervliesrijst** over de borden en schep de **kipcurry** erover. Serveer de **komkommersalade** ernaast.

★★ **TIP:** Je kunt deze zoetzure dressing ook maken met zoetstof in plaats van suiker. De sterkte van zoetstof kan erg wisselen – voeg daarom telkens een paar druppeltjes toe, proef goed en bepaal wanneer je de dressing zoet genoeg vindt.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette (g) *	½	1	1½	2	2½	3
Komkommer (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Zilvervliesrijst (g)	40	85	125	170	210	255
Broccoli-rijst (g) 23 *	100	200	300	400	500	600
Kipfiletstukjes (g) *	100	200	300	400	500	600
Vissaus (ml) 4)	10	20	30	40	50	60
Kokosmelk (ml) 26)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Wittewijnazijn (el)	1	2	3	4	5	6
Suiker (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2512 / 601	368 / 88
Vet totaal (g)	28	4
Waarvan verzadigd (g)	14,7	2,2
Koolhydraten (g)	52	8
Waarvan suikers (g)	17,1	2,5
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	33	5
Zout (g)	2,8	1

ALLERGENEN

4) Vis

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij 26) Sulfit

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

