



SNELLE KIPCURRY

met bloemkoolrijst en naanbrood



Rode paprika



Ui



Kippendijstukjes



Rode currypasta



Kokosmelk



Naanbrood



Bloemkoolrijst

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

Met deze rode curry zit je, zoals de titel al doet vermoeden, lekker snel aan tafel. In plaats van gewone rijst, gebruik je bloemkoolrijst – die is niet alleen sneller gaar, maar het is ook een makkelijke manier om extra groente binnen te krijgen. Doordat je de rijst roerbakt, blijft hij knapperig en krijgt hij een nootachtige smaak. We hebben deze keer gekozen voor kippendij – ook bekend als de biefstuk onder de kip – omdat het zo lekker mals is.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Wok of hapjespan met deksel en koekenpan.
Laten we beginnen met het koken van de **snelle kipcurry**



1 VOORBEREIDEN

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de **paprika** in reepjes en de **ui** in halve ringen.



3 BLOEMKOOIJST BAKKEN

- Bak het **naanbrood** 4 – 6 minuten in de oven.
- Verhit ¼ el zonnebloemolie per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur.
- Roerbak de **bloemkoolrijst** 3 – 4 minuten. Breng op smaak met ruim peper en zout.



2 CURRY MAKEN

- Verwarm ½ el zonnebloemolie per persoon in een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur en bak de **rode paprika, ui** en **kippendijstukjes** 3 – 4 minuten.
- Voeg de **rode currypasta** toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de **kokosmelk** toe, roer goed door, verlaag het vuur en laat, afgedekt, 6 – 8 minuten zachtjes koken.
- Breng op smaak met peper en zout.



4 SERVEREN

- Verdeel de **bloemkoolrijst** over diepe borden.
- Schep de kipcurry erover.
- Serveer met het **naanbrood**.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode paprika (st) *	½	1	1.5	2	2½	3
Ui (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijstukjes (g) *	100	200	300	400	500	600
Rode currypasta (g) 1) 6) 7) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Kokosmelk (ml) 26)	75	150	225	300	375	450
Naanbrood (st) 1) 7)	1	2	3	4	5	6
Bloemkoolrijst (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Zonnebloemolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	3425 / 819	607 / 145
Vetten (g)	43	8
Waarvan verzadigd (g)	17,0	3,0
Koolhydraten (g)	72	13
Waarvan suikers (g)	15,2	2,7
Vezels (g)	9	2
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	1,4	0,3

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 6) Soja 7) Melk/lactose
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij 26) Sulfiet

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

