KNAPPERIGE KOKOSKIP MET CURRYGROENTEN

Met zilvervliesrijst

VARAS BRANCO

Deze kokoskip met currygroenten combineert perfect met de ietwat kruidige Varas Branco, een stevige witte wijn uit Portugal.

- Rode ui
- Knoflookteen
- Kipfilethaasje ❄
- Vrije-uitloopei ❄
- Kokosrasp
- Zilvervliesrijst
- Kerriepoeder
- Mix van spitskool, paksoi en gele peen ❄

Totaal: 30-35 min.

Family

Gemakkelijk

Glutenvrij

Eet binnen 3 dagen

Door de kipstukjes te paneren met kokos krijgt de kip een krokant korstje en een bijzondere smaak. Zo maak je zelf kokos-kipnuggets. Je maakt er een volwaardige maaltijd van met gewokte groenten en zilvervliesrijst.

RECEPT BEKEND VAN 24 Kitchen

COOK IT FORWARD

BEGIN GOED

BENODIGDHEDEN
Pan met deksel, **2x diep bord**, **koekenpan** en **wok** of **hapjespan**.
Laten we beginnen met het koken van de **knapperige kokoskip met currygroenten.**

1 VOORBEREIDEN

Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel voor de rijst. Snipper de **ui** en pers of snijd de **knoflook** fijn. Snijd de **kipfilethaasjes** in stukken van 1½ bij 2 cm.

2 KIP PANEREN

Kluts het **ei** met een vork in een diep bord en breng op smaak met peper en zout. Strooi de **kokosrasp** in een ander diep bord. Paneer de **kipstukjes** door ze eerst door het **ei** en daarna door de **kokosrasp** te halen.

3 RIJST KOKEN

Kook de **zilvervliesrijst**, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet daarna als het nodig is af en laat zonder deksel uitstomen.

4 KIP BAKKEN

Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een koekenpan en bak de stukjes **kip** in 4 minuten op middelhoog vuur rondom bruin. Zet het vuur middellaag en bak nog 5 – 7 minuten, of totdat ze gaar zijn. Keer regelmatig om.

5 WOKKEN

Verhit ondertussen de roomboter in een wok of hapjespan en bak de **ui**, **knoflook** en het **kerriepoeder** 2 minuten op middellaag vuur. Voeg de **mix van spitskool, paksoi en gele peen** toe en wok 6 – 8 minuten op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.

6 SERVEREN

Verdeel de **rijst**, **currygroenten** en **kokoskip** over de borden.

★TIP

Maak van 2 el ketchup en 1 tl sambal een lekkere dip voor de kipstukjes.

1–6 PERSONEN
INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1	1½	1½	2
Kipfilethaasje (g) ❄	100	200	300	400	500	600
Vrije-uitloopei (st) 3) ❄	½	1	1	1½	1½	2
Kokosrasp (g) 19) 22) 25)	25	50	75	100	125	150
Zilvervliesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Kerriepoeder (tl) 9) 10)	½	1	1½	2	2½	3
Mix van spitskool, paksoi en gele peen (g) 23) ❄	200	400	600	800	1000	1200
Zonnebloemolie* (el)	1	1½	2	2½	3	3½
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)	3703 / 885	529 / 126
Vet totaal (g)	45	6
Waarvan verzadigd (g)	23,0	3,3
Koolhydraten (g)	76	11
Waarvan suikers (g)	12,0	1,7
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	38	5
Zout (g)	0,5	0,1

ALLERGENEN

3) Eieren 9) Selderij 10) Mosterd
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam

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 49 | 2017

HelloFRESH