



KIP CURRY MET EEN FRISSE MANGOSALADE

NODIG (4 à 5 PERSONEN):

500 gram Griekse yoghurt
(0% vet)
500 gram kipfilet in stukken
bosje verse koriander,
fijngesneden
blikje tomatenpuree
1 rode ui, gesnipperd
2 tomaten, in blokjes
gesneden
handje vol cashewnoten
1 mango gepeld en in blokjes
gesneden
1/2 bosje munt
sap van 1 limoen
300 gram rijst
1 el plantaardige olie
1 ui gepeld
5 tenen knoflook,
fijngesneden
halve rode chilipeper
snufje chilipoeder
1 el komijn
1 tl kurkuma
1 tl paprikapoeder
1 tl korianderpoeder
5 cm gember

DOEN:

1. Maak een pasta in de keukenmachine van olie, ui, knoflook, gember, chilipeper, chilipoeder, komijn, kurkuma, paprikapoeder en korianderpoeder.
2. Verhit een braadpan en verhit de pasta ± 4 minuten. Voeg de yoghurt, tomatenpuree en de helft van de koriander toe. Breng op smaak met peper en zout.
3. Bak ondertussen in een ander pan de stukken kip bruin. Doe de kip in de saus en laat zachtjes sudderen.
4. Maak een salade van ui, mango, tomaat, munt en verse limoensap en kook de rijst volgens de verpakking.
5. Verdeel eerst de rijst in een kom, dan de curry en vervolgens de salade. Garneer met de rest van de verse koriander.

Smullen maar!



MMMM
HEERLIJK!

WWW.BONAPETIT.NU