

Bloemkool - kip curry



Gerechten: Hoofdgerecht

Bron: Appetijt - L. Van den Bos

Ingrediënten

Bloemkool
sperziebonen
kipfilet
rode paprika
ui
zonnebloemolie
boemboe voor rode curry
gember (poeder)
koriander (poeder)
kardemom (poeder)
kerriepoeder
kokosmelk of room
Kippenbouillon

Basmatirijst

Bereiding

Bloemkool beetgaar stomen (10 minuten of 1 minuut in multicooker), afkoelen onder koud water en in roosjes verdelen
Sperziebonen beetgaar stomen (10 minuten of 2 minuten in multicooker) en afkoelen onder koud water.
Ui grof snijden.
Paprika in blokjes snijden.
Kipfilet in blokjes snijden.

Ui, paprika en kip in een braadpan met hete olie roerbakken.
Specerijen er door roeren.
Boemboe toevoegen en nog even laten sudderen op een niet te hoog vuur.
Bouillon en kokosmelk toevoegen, aan de kook brengen en zachtjes laten sudderen.

Bloemkool en sperziebonen toevoegen en alles goed verhitten en op smaak brengen.

Serveer met basmatirijst:

Rijst in een zeef doen en onder koud water goed wassen en laten uitlekken.

Doe in de multicooker rijst en water met een snuifje zout (verhouding rijst - water = 1 - 1,25).

Gebruik het rijstprogramma en verminder de tijd tot 4 minuten.

Notities

Voor deze curry heb ik gedeeltelijk gebruik gemaakt van een kant en klare boemboe voor rode Thaise curry. Wel aangevuld met specerijen die ik meestal wel in de voorraadkast heb. Vaak heb je voor het maken van een boemboe producten nodig die je slechts zelden gebruikt, dan bieden kant en klare boemboes wel een uitkomst.

Foto's

