



# Kip in kruidige prei-roomsaus

Met vadouvan, rijst en broccoli



## VADOUVAN

*Dit Indiase kruidenmengsel is pittig en iets zoet, met smaakmakers als sjalot en knoflook. Het lijkt wel wat op de bekendere masalamix, een mengsel waarin vadouvan waarschijnlijk zijn oorsprong vindt.*



Basmatirijst



Broccoli \*



Knoflookteen



Sjalot



Prei \*



Kippendijfilet \*



Vadouvan



Crème fraîche \*

Totaal: 30-35 min. Glutenvrij

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Vandaag breng je de kip op smaak met vadouvan – een kerrie-achtig mengsel dat je tegenwoordig steeds vaker ziet op menukaarten in restaurants. Het woord 'kerrie' is afgeleid van de Indiase naam voor curryblad: 'kari patta'. Toen India nog een Britse kolonie was, wilden de Britten de gerechten thuis namaken met 'kari powder', wat op z'n Engels 'curry powder' werd: een kruidenmengsel dat, net als vadouvan, curryblad bevat.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

2x pan met deksel en hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **kip in kruidige prei-roomsaus**.



### 1 RIJST KOKEN

Breng ruim water aan de kook in twee pannen met deksel voor de rijst en de broccoli. Kook de **rijst**, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet af en laat uitstomen met het deksel op de pan. Breng de **rijst** op smaak met peper en zout.



### 2 BROCCOLI KOKEN

Snijd ondertussen de bloem van de **broccoli** in kleine roosjes en de stam in kleine blokjes. Kook de **broccoli** in 4 – 6 minuten gaar. Giet af en spoel met koud water om te voorkomen dat de **broccoli** verder gaart.



### 3 SNIJDEN

Pers ondertussen de **knoflook** of snijd fijn. Snipper de **sjalot**. Snijd de **prei** in de lengte in vieren en snijd fijn. Snijd de **kippendijfilet** in stukjes van ongeveer 2 cm en wrijf de **kippendijstukjes** in met 2 tl **vadouvan** per persoon, peper en zout.



### 4 BAKKEN

Verhit de roomboter in een hapjespan op middelhoog vuur en bak de **sjalot**, **knoflook** en **prei** 2 – 3 minuten. Voeg de **kippendijstukjes** toe en bak 2 – 3 minuten mee. Breng op smaak met peper en zout. Bereid ondertussen de bouillon ★. Schep de **kippendijstukjes** uit de pan en bewaar apart. Ze hoeven nog niet gaar te zijn.



### 5 MENGEN

Voeg de **broccoli** toe aan de hapjespan en bak 2 – 3 minuten mee. Blus af met de kippenbouillon en voeg de **crème fraîche** toe. Schep de **kippendijstukjes** er weer bij en kook het geheel 3 minuten op middellaag vuur, of tot de **kip** gaar is. Breng op smaak met peper en zout.



### 6 SERVEREN

Schep de **rijst** in diepe borden. Verdeel de **kip** en **groenten in roomsaus** over de **rijst**.

## 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Basmatirijst (g)	85	170	250	335	420	500
Broccoli (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Sjalot (st)	½	1	1½	2	2½	3
Prei (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijfilet (50g) *	2	4	6	8	10	12
Vadouvan (tl) 10)	2	4	6	8	10	12
Crème fraîche (g) 7) *	30	60	90	120	150	180

Zelf toevoegen

Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Kippenbouillon (ml)	50	100	150	200	250	300
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

### VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3268 / 781	497 / 119
Vet totaal (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	16,6	2,5
Koolhydraten (g)	77	12
Waarvan suikers (g)	9,5	1,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	0,8	0,1

### ALLERGENEN

7) Melk/Lactose 10) Mosterd

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).

★TIP: Gebruik in dit recept ⅓ bouillonblokje op 50 ml water. Wil je liever iets meer saus? Voeg dan 75 ml kippenbouillon per persoon toe in plaats van 50 ml.