



Kipcurry met ananas

Met rijst en paprika



Gele paprika ✨



Rode paprika ✨



Ui ✨



Ananas



Basmatirijst



Kipfilet ✨



Kerriepoeder



Kokosmelk

Totaal: 35 min.

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

De tropische toevoeging van ananas en de romige kokosmelk maken deze curry extra geliefd bij de kleintjes. En dat is nog niet alles, het staat ook supersnel op tafel. Zo houd jij tijd over voor andere dingen. Laat je ons weten of het bij jullie in de smaak viel?

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, keukenpapier en koekenpan met deksel.
Laten we beginnen met het koken van de **kipcurry met ananas**.



1 VOORBEREIDEN

Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de rijst. Snijd de **gele** en **rode paprika** in smalle reepjes. Snijd de **ui** in halve maantjes.

2 ANANAS SNIJDEN

Snijd de schil van de **ananas**, verwijder de harde kern en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.

3 KIPFILET BAKKEN

Kook de **rijst** in de pan met deksel, afgedekt, in 10 – 12 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen. Wrijf de **kipfilet** in met peper en zout. Verhit ½ el roomboter per persoon in een koekenpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **kipfilet** samen met de helft van de **ananasblokjes** 2 – 3 minuten per kant. Haal alles uit de pan en bewaar apart.



4 GROENTEN BAKKEN

Veeg de pan schoon met keukenpapier en verhit dezelfde koekenpan, zonder olie, op middelhoog vuur. Voeg het **kerriepoeder** toe en bak 1 minuut, tot het begint te geuren. Voeg dan 1 el olijfolie per persoon toe en bak hierin de **ui**, **rode paprika** en **gele paprika** 6 – 8 minuten.

5 CURRY MAKEN

Verlaag het vuur en voeg de **kokosmelk** toe aan de koekenpan. Leg ook de **kip** en **ananas** weer terug in de pan. Meng goed en breng op smaak met peper en zout. Breng de curry, afgedekt, aan de kook en laat 6 – 8 minuten koken, of tot de **kipfilet** gaar is.

6 SERVEREN

Verdeel de **rijst** over de borden en schep de curry eroverheen. Leg de **kipfilet** erop en verdeel de rest van de **ananas** erover.

★**TIP:** Houd je van gebakken ananas? Voeg dan in stap 3 alle ananas toe. Houd je er juist niet van, voeg dan alle ananas bij het serveren in stap 6 toe.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|--------------------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Gele paprika (st) * | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Rode paprika (st) * | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Ui (st) * | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Ananas (st) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Basmatirijst (g) | 85 | 170 | 250 | 335 | 420 | 505 |
| Kipfilet (st) * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Kerriepoeder (tl) 9) 10) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Kokosmelk (ml) 26) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |

Zelf toevoegen

| | | | | | | |
|----------------|------------|---|----|---|----|---|
| Roomboter (el) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Olijfolie (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Peper & zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

| | | |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3299 / 789 | 593 / 142 |
| Vet totaal (g) | 39 | 7 |
| Waarvan verzadigd (g) | 19,4 | 3,5 |
| Koolhydraten (g) | 79 | 14 |
| Waarvan suikers (g) | 9,9 | 1,8 |
| Vezels (g) | 5 | 1 |
| Eiwit (g) | 30 | 5 |
| Zout (g) | 0,3 | 0,0 |

ALLERGENEN

9) Selderij 10) Mosterd

Kan sporen bevatten van: 26) Sulfiet

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

