



## Zachte rode kipcurry met veel groenten en sobanoedels

 20-30min  Voor 3-4 personen

Als je dol bent op Indiase curry's, dan kun je je hart ophalen aan deze zachte kipcurry. In plaats van gele currypasta gebruiken we ditmaal de pikante, rode variant gemaakt van gedroogde pepers. Doorgaans serveer je curry's met rijst of naan, maar vandaag hebben we er sobanoedels aan toegevoegd. Deze noedels worden grotendeels van boekweit gemaakt en dat maakt dit recept een tikkeltje gezonder!



## Wat je van ons krijgt

- 1x kipstukjes
- 1x broccoli
- 1x spinazie
- 1 bosui
- 1 zakje gezouten pinda's <sup>5</sup>
- 1 zakje rode currypasta
- 1 pak kokosmelk
- 300g sobanoedels <sup>1</sup>

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

## Kookgerei

- waterkoker
- grote kookpan
- vergiet
- wok of grote koekenpan
- maatbeker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## Allergenen

gluten (1), pinda's (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## Voedingswaarde per portie

calorieën 775.0kcal, vet 34.6g, eiwit 43.8g, koolhydraten 66.7g



### 1. Kip bakken

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Verhit 1el olie in een wok of grote koekenpan en bak de **kipstukjes** met een snuf zout en peper in 3-4min rondom goudbruin. Schep de **kipstukjes** op een bord, ze hoeven nog niet helemaal gaar te zijn.



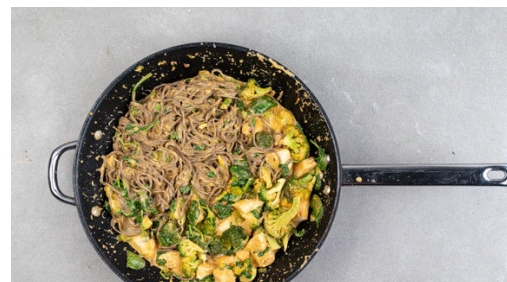
### 4. Sobanoedels koken

Doe het gekookte water met 1tl zout in een grote kookpan en breng opnieuw aan de kook. Voeg de **sobanoedels** toe en kook de **noedels** in 3-4min op middellaag vuur beetgaar. Gebruik meer **noedels** bij grote trek of bewaar ze voor een ander recept. Giet af in een zeef en spoel de **noedels** onder de koude kraan om kleven te voorkomen.



### 2. Broccoli roerbakken

Snijdt **hapklare roosjes** van de **broccoli** en snijd de **stam** in plakjes. Was de **spinazie** grondig. Snijd het **wit van de bosui** in dunne ringen. Hak het **groen** grof. Hak de **pinda's** grof en meng ze met het **groen van de bosui**. Verhit 1el olie in gebruikte pan op middelhoog vuur en bak de **broccoli**, het **wit van de bosui** en **1/3e tot de helft van de currypasta** 2-3min.



### 5. Sobanoedels mengen

Voeg handje voor handje de **spinazie** aan de **curry** toe en kook de **blaadjes** mee tot ze zijn geslonken. Proef en breng op smaak met peper en zout. Schuif de **groenten** en **kip** naar 1 kant van de pan en doe de **sobanoedels** er aan de andere kant bij. Roer de **noedels** door de **currysous** (meng ze niet met de **groenten**!).



### 3. Kokosmelk toevoegen

Schud het pak **kokosmelk** en schenk de **inhoud** samen met 200ml water in de pan. Roer door en breng de **curry** aan de kook. Laat 3min zachtjes pruttelen, doe de **kipstukjes** erbij en kook ze in 2-3min in de **sous** gaar. Voeg extra water toe als de **curry** te droog wordt en voeg **meer currypasta** toe voor extra pit.



### 6. Gerecht opscheppen

Schep de **kip**, **groenten** en **noedels** op en bestrooi alles met de **pinda-bosuitopping**.