

Recept Kip met slinkgroente en rijst met kerriesaus

Aantal personen: 4

1. Ingrediënt	2. Hoeveel heb je nodig?
Kipfilet of kippenpoten	400 gram of 4
Slinkgroente (schoongemaakt). Bijvoorbeeld: andijvie, paksoi, spinazie	800 gram
Snelkookrijst	200 gram
Boter	30 gram
Eventueel maïzena om groentenat te binden	-
Ui	Een halve
Kerrie	1 theelepel
Melk of bouillon	250 ml
Bloem	3 eetlepels
Nootmuskaat	Snufje

1. Stap	2. Bereidingswijze	3. Apparatuur en materialen	4. tijd
1	Braad de kip: <ul style="list-style-type: none"> bestrooi de kipfilet of kippenpoten met zout en peper leg de kipfilet of kippenpoten in een braadpan met bakolie bak de kip gaar. 	Fornuis, spatels, braadpan	15 minuten
2	Kook de slinkgroente: <ul style="list-style-type: none"> was de groente goed en gooi lelijke bladen weg snij de groenten in reepjes kook de groente met aanhangend water in een grote pan totdat de groente geslonken is. Na 2 tot 4 minuten is alle groente geslonken en warm en kun je het binden met maïzena: <ul style="list-style-type: none"> maak een papje van een half kopje melk en twee eetlepels maïzena voeg dit papje al roerend bij de slinkgroente. 	Gootsteen, koksme, snijplank, fornuis, pan, pollepel	15 minuten
3	Maak de kerriesaus (bechamelsaus met kerrie): <ul style="list-style-type: none"> snipper de halve ui smelt de boter op laag vuur laat de ui glazig worden voeg de kerrie toe haal de pan van het vuur voeg de bloem in een keer toe onder goed roeren voeg beetje bij beetje de melk of bouillon toe tot er een gladde saus ontstaat zet de pan op het vuur en laat de saus doorkoken. 	Fornuis, pan, pollepel	15 minuten
4	Kook de rijst: <p>Zet de rijst op volgens de gebruiksaanwijzing op het pak. Meestal is dit 8 minuten koken. Bij zilvervliesrijst is dit vaak 15 minuten.</p>	Fornuis, pan	15 minuten
Totale tijd			60 minuten