



Kip kerrie

Soms zijn de recepten die ontstaan door het opmaken van de groentes die nog in de koelkast liggen zo ontzettend lekker. Dan maak ik ze nog een keer om op de foto te zetten. Deze kip kerrie maakte ik omdat de boterbonen op moesten en mijn man eet bonen alleen met heel veel curry. Niet echt een topvoorbeeld voor de kinderen, omdat zij dan natuurlijk ook saus willen op hun bonen. Dat is een reden waarom ik de ene keer bonen puur geef met aardappels en vlees zodat ze de smaak wel leren kennen. De andere keer verwerk ik ze in een recept.

Daarnaast kwam er een vriendin eten en dan vind ik het saai om aardappels vlees en groenten te serveren. Zo ontstond dit kip kerrie gerecht met rijst.

Dit soort recepten maakte ik zelf nooit babyproof dan haalde ik iets voor de kinderen uit de diepvries. Er zit namelijk best veel slagroom in, dat maakt de maaltijd vettig en kregen onze kinderen niet voor hun eerste verjaardag. Mocht je dit wel babyproof willen maken, vergeet dan niet dat je saus uitschept voor je baby voordat je het bouillonblokje toevoegt.

Ingrediënten voor 4 personen:

- 1 ui
- 2 kipfilet
- 1 kippenbouillonblokje
- 4 eetlepels zongedroogde tomaten (reepjes)
- 500 gram boterbonen
- 1 eetlepel kerriepoeder
- 400 ml slagroom
- 300 ml water
- 3 eetlepels bloem
- 350 gram (basmati) rijst
- Olie
- Peper
- Zout

Maak de boterbonen schoon en snijd ze in stukken.

Snijd de kip in stukken. Verwarm een hapjespan met olie en bak hier de kip in aan.

In de tussentijd kun je de ui pellen en fijn snipperen. Indien je geen zongedroogde tomatenreepjes hebt gekocht snijd de tomaten dan in reepjes.

Als de kip van alle kanten aangebakken is kun je de ui toevoegen. De kip hoeft van binnen nog niet gaar te zijn. Deze heeft namelijk nog voldoende tijd om door te garen.

Als de ui gefruit is voeg je de kerriepoeder toe. Bak deze gedurende 2 minuten mee. Blus de kip kerrie af met al het water en de slagroom. Voeg het kippenbouillonblokje en de boterbonen toe en breng de saus op laag vuur met een deksel op de pan aan de kook.

Kook in een andere pan de rijst gaar volgens de verpakking.

Haal 1 soeplepel saus uit de pan en doe deze in een kom. Meng hier doorheen de bloem en zorg dat er geen klonten meer in het mengsel zitten. Als het mengsel klontvrij is kun je het terug bij de saus gieten. Breng de saus langzaam aan de kook. Zodra de saus kookt zet het je het fornuis zo laag mogelijk, zodat de saus zachtjes blijft pruttelen. Door de bloem dik je de saus in.

Voeg de zongedroogde tomaten toe aan de kip kerrie saus. Als de rijst gaar is giet je het overtollige water af en voeg vervolgens de rijst ook toe aan de saus.

Meng dit alles goed door elkaar en breng het op smaak met peper en zout.

Serveer de kip kerrie eventueel met een paar zongedroogde tomaten reepjes.