Kip met kerriesaus

Kip met kerriesaus is een echte klassieker uit de jaren 70. Ik herinner me dat er naast kip/kerrie ook gekookte eieren en ananas in zat. Op de een of andere manier was dit een combi die mij nooit aantrok (terwijl ik alle onderdelen individueel erg lekker vind). Maar goed,…. Afgelopen week was ik in de Turkse winkel om weer wat kruiden te kopen en zag dat ze wel erg veel soorten kerriepoeder hebben.

Wist je dat kerriepoeder een specerij is dat bestaat uit een mix van vele soorten specerijen? Vaak gebruik ik masala (een Surinaamse kerriepoeder) maar deze keer heb ik kerriepoeder gebruikt waar ook kurkuma in zit, deze soort is een milde kerriepoeder en in de meeste winkels met potjes specerijen is dit ook de gangbare kerriepoeder. Maar uiteraard is het aan jou welke je wilt gebruiken, heb je een andere soort kerriepoeder in huis, laat je er dan niet van weerhouden om onderstaand gerecht te maken.

Voor: 4 personen

Bereidingstijd: ong. 30 minuten

Ingrediënten

- 400 gr kippendijen
- 400 gr (diepvries) sperziebonen
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 300 ml kippenbouillon
- 2 paprika’s (neem de kleur/kleuren die jij t lekkerste vindt)
- 3 eetlepels bloem

- 6 theelepels kerriepoeder
- 2 eetlepels olijfolie
- Paar chilivlokken
- Evt wat zout als dit nog niet in de kerriepoedermix zit

Bereiding kip met kerriesaus

1. Snij de uien, knoflookteentjes en paprika’s in kleine blokjes.
2. Kook 300 ml. water (in de waterkoker gaat dit het snelst) , doe dit in een beker of bakje en laat hierin 1 bouillonblokje oplossen. Laat dit rustig staan totdat je t nodig hebt.
3. Kook de sperzieboontjes beetgaar.
4. Snij de kippendijen in blokjes of reepjes en schep dit door de kerriepoeder en chilivlokken. Voeg eventueel nog wat zout toe.
5. Verwarm wat olijfolie in een wok (of hapjespan) en bak de kipstukjes.
6. Zodra de kipstukjes bruin zijn, haal je ze uit de pan. Er blijft wat olie/vet over van het bakken van de kip en bak op middelhoog vuur hierin de uien/paprika/knoflook.
7. Voeg na een paar minuten de 3 eetlepels bloem toe, roer goed en laat het een paar minuten meebakken. (bloem moet nl. ook even gaar worden anders krijgt je gerecht een wat vreemde bloemachtige-niet lekkere-smaak). De inhoud van de pan ziet er dan wat raar uit, een vreemde brij, laat je hierdoor niet ontmoedigen… dit komt weer goed !!! De al voorgebakken kipstukjes mogen weer terug in de pan.
8. Voeg ong. 1/3 van de bouillon toe en roer dit goed door, door de bloem ontstaat er een saus. Goed roeren zodat alles mengt. Voeg vervolgens de rest van de bouillon toe. De sperzieboontjes zijn inmiddels ook gaar dus mogen bij de kip met kerriesaus.

Lekker met wat gekookte rijst of met courgetti spaghetti/bloemkoolrijst.

Voedingswaarde per eenpersoons portie inclusief courgetti spaghetti (200 gram per persoon)

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
294	8	1,6	31	19	9,7	<1

Voedingswaarde per eenpersoons portie inclusief zilvervliesrijst (2 opscheplepels per persoon)

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
413	9	1,7	31	46	10	1,2