



Kipkerrieragout met Amsterdamse uitjes

Een licht pittige ragout waarin de smaak van de kerrie terugkomt in de Amsterdamse uitjes. De room kan door (licht) crème fraîche of door koksroom worden vervangen. Liever niet te pittig? Laat de peper dan weg of voeg een scheutje ketjap manis toe aan de saus. Het zoet haalt de meest scherpe smaak weg.

Hoofdgerecht voor 4 personen

Bereidingstijd: circa 35 minuten

Voedingswaarde: 15 kcal per persoon

Ingrediënten

1-2 eetlepels olijfolie

500 gram kipfilet

1 eetlepel kerriepoeder

½ Spaanse peper

2 ½ dl kippenbouillon van een tablet

1 glas droge, witte wijn (of 1 dl kippenbouillon extra)

1/8 liter room

peper, zout

8-10 Amsterdamse uitjes

12 sprietjes bieslook

Bereidingswijze

Verhit de olie in een pan met een dikke bodem. Dep de kipfilet droog, snijd deze in repen en bak ze in de hete olie, in gedeelten, met het kerrievoeder om en om lichtbruin. Maak de Spaanse peper schoon, verwijder zaad en zaadlijsten, snijd de peper in ragdunne reepjes en bak deze even mee. Voeg de bouillon toe en schenk de wijn erbij.

Leg het deksel op de pan en laat de kip op een matig vuur circa 10 minuten stoven.

Voeg de room toe aan het stoofvocht en breng de saus op smaak met peper en zout. Mocht de saus te dun zijn bindt deze dan bij met 2 theelepels maïzena, uitgeroerd met een eetlepel water. Voeg vlak voor het serveren de gehalveerde Amsterdamse uitjes en fijngeknipt bieslook toe.

Serveer de kerriekip met gekookte rijst of met quinoa* en een salade van witlof met ananas en appel.



Kipkerrieragout met Amsterdamse uitjes

Variaties

. Vervang de Amsterdamse uitjes door 12 zilveruitjes.

. Voeg gehakte noten toe of vervang voor een vegetarische variatie de kip door noten of door quorngehakt.

. Voeg klein gesneden gedroogde abrikozen toe.

* Quinoa behoort niet, zoals vaak wordt gedacht, tot de granen. Het is een zaad van een bladplant, familie van de spinazie. Quinoa is rijk aan eiwit, ijzer en vitamines van het B-complex. Bovendien is het rijk aan magnesium, zink, koper, magnesium, en in mindere mate foliumzuur. Quinoa kan van licht geel naar rood, bruin tot zwart van kleur zijn. Tijdens het koken kan het tot verdrie- tot verviervoudigen in volume. Bij de natuurvoedingswinkel is snel klaar quinoa verkrijgbaar. Anders moet de quinoa onder koud stromend water in een zeef goed worden gespoeld voor het koken. Lees daarom eerst de aanwijzingen op de verpakking.

Neem voor 4 personen 300 gram quinoa en $\frac{1}{4}$ theelepel saffraan, fijngemaakt. Kook de quinoa met de saffraan volgens de aanwijzingen gaar.