



330 gram
groenten per
portie *

Kip tandoori met mango en rijst

en koriander-yoghurtsaus

Deze rijstschotel staat prachtig op tafel, met vele frisse kleuren en smaken. Het oog wilt ook wat en daarom zal dit gerecht zeker weten de hele tafel plezieren. De kip, mango en groenten worden gebakken met tandoori-kruiden en citroensap. Door deze verschillende smaken waan je je even in India.

30 min | 806 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Volkoren basmatirijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Kipdrumsticks	<i>g</i>	120	240	360	480
Mix voor kip tandoori	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Courgette	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Ui	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Mango	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Tomaat	<i>g</i>	100	200	300	400
Sap van citroen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Verse koriander	<i>st</i>	0.5	0.5	1	1
Volle roeryoghurt	<i>ml</i>	50	100	150	200
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de rijst in 20-25 minuten gaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij. Bestrooi intussen de kipdrumsticks met de tandoori kruiden en een scheut olie. Hussel goed door elkaar en zet opzij.
2. Was intussen de courgette en snijd in blokjes. Pel de ui en snijd in partjes. Schil de mango, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees klein.
3. Verwarm olie in een brede bakpan en de kipdrumsticks aan alle kanten op een hoog vuur aan. Doe de courgette, ui en mango erbij en bak nog eens 5 minuten. Snijd de tomaat klein en voeg samen wat citroensap en een scheutje water toe aan de pan. Strooi het andere kruidenmengsel erover, zet het vuur laag en laat afgedekt garen.
4. Hak de koriander klein en schep de helft door de yoghurt, de rest strooi je over de rijst.
5. Serveer de rijst met de kip tandoori, de groenten, mango en de saus. Heerlijk met het koriander-yoghurtsausje.

Tip: Heb je kleintjes? Houd dan de koriander apart en serveer deze zelf naar smaak over jouw gerecht. Het is ook heel lekker de rijst vlak voor het serveren samen met de ui nog even op te bakken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

