

Recept: Kip met kokos curry saus en rijst



Aantal personen:

2 personen



Tijd:

50 minuten



Moeilijkheidsgraad



Ingrediënten	Hoeveelheid	Mise en Place	# personen omrekenen
Zorg ervoor dat alle ingrediënten klaarliggen.			
<input type="checkbox"/> Kipfilets	2		
<input type="checkbox"/> Peper en zout	Naar smaak		
<input type="checkbox"/> Kippenkruiden	1 el		
<input type="checkbox"/> Ajuinen	1 stuks	Gepeld en fijngesnipperd	
<input type="checkbox"/> Rode paprika	1 stuks	Gewassen en in kleine brunoise gesneden	
<input type="checkbox"/> courgette	0.5 stuks	Gewassen en in kleine brunoise gesneden	
<input type="checkbox"/> Kippenbouillon	4 dl	Van 1 bouillonblokjes	
<input type="checkbox"/> Currypoeder	1 el		
<input type="checkbox"/> Kokosmelk (blik)	400 ml		
<input type="checkbox"/> Ananas (blik) een appeltje kan eventueel ook	1 blikje	Afgegoten, sap bewaren, ananas in kleine stukjes	
<input type="checkbox"/> Olijfolie of boter	Voldoende om te bakken		
<input type="checkbox"/> Voor de Rijst			
<input type="checkbox"/> Rijst	120 g		
<input type="checkbox"/> Zout	½ tl		
<input type="checkbox"/> koriander of platte peterselie	1 handvol	enkel de blaadjes, garnering	

Bereidingswijze

1 Mise en place & Voorbereiding Kip

- Zorg dat alle ingrediënten en benodigdheden klaarstaan.
- Dep de kipfilets droog met keukenpapier. Snijd ze in hapklare stukjes en doe ze in een mengkom.
- Kruid de kipblokjes met peper, zout en kippenkruiden.
- Pel en snipper de uien fijn. Was de paprika en courgette en snijd deze in kleine blokjes (brunoise).
- Giet de ananas af, bewaar het sap en snijd de ananas in kleine stukjes.
- Meng 2 dl water met 0.5 kippenbouillonblokjes in een beker om bouillon te maken.

2 Bereiding van de Kip en Saus

- Verhit wat olijfolie of boter in een diepe pan. Bak hierin de gekruide kipblokjes goudbruin. Ze hoeven nog niet helemaal gaar te zijn.
- Haal de kip uit de pan en leg deze apart op een schoon bord of in een kom.
- Voeg, indien nodig, een beetje extra olie toe aan de pan.
- Voeg de fijngesnipperde uien toe en stoof ze circa 5 minuten op een zacht vuur tot ze glazig zijn.
- Doe de paprikablokjes erbij en stoof deze nog eens 5 minuten mee.
- Voeg de courgette toe en bak 1 minuutje.
- Kruid de groenten met currypoeder en wat extra peper. Laat nog een paar minuten meestoven, zodat de smaken goed vrijkomen.
- Voeg de gebakken kip terug toe aan de pan.
- Blus het geheel met de kippenbouillon en laat het inkoken tot de helft van het vocht verdampt is.
- Roer de kokosmelk en het bewaarde ananassap erdoor. Laat de saus zachtjes inkoken tot de gewenste dikte is bereikt.
- Vlak voor het serveren roer je de stukjes ananas door de saus. Proef de saus en breng indien nodig verder op smaak met peper en zout.

3 Rijst koken

- Breng in een aparte kookpot ruim water aan de kook. Voeg een halve theelepel zout toe.
- Voeg de rijst toe en kook deze volgens de instructies op de verpakking (meestal 10 - 12 minuten).
- Giet de gare rijst af in een vergiet.

4

Dresseren

- Neem diepe borden om het gerecht op te serveren.
- Gebruik een dresseerring (indien voorhanden) om een nette portie rijst in het midden van elk bord te scheppen.
- Schep de kip met currysaus rondom de rijst.
- Garneer eventueel met wat verse koriander of een takje peterselie voor een frisse toets en kleur.



Ingredienten in dit gerecht

1. Kerriepoeder

Kerriepoeder is een **kruidenmengeling** die zijn oorsprong vindt in de Indiase keuken, maar via Engeland wereldwijd bekend werd. Het is dus geen enkelvoudig kruid, maar een mix.



Kenmerken

- Gele kleur door **kurkuma**.
- Smaak is **warm, kruidig en licht pikant**.
- Samenstelling verschilt, maar bevat vaak: kurkuma, korianderzaad, komijn, gember, fenegriek, mosterdzaad, zwarte peper, chili, kaneel...

Gebruik

- Veel gebruikt in **sauzen, stoofpotjes, soepen en marinades**.
- Geeft zowel **kleur** als **smaak**.
- Past bij groenten, kip, vis en rijstgerechten.

2. Rijst

Rijst is een zaadje van een plant. In bijna alle landen ter wereld eten mensen rijst. Je kan er heel veel gerechten mee maken: van curry tot risotto, van sushi tot rijstpap.

Soorten rijst (de belangrijkste)

- **Lange rijst**
 - Voorbeeld: basmati, jasmijn.
 - Korrels blijven **los** na het koken.
 - Voor curry, stoofpotjes, wok.
- **Ronde rijst**
 - Voorbeeld: risotto, sushirijst.
 - Geeft veel zetmeel → wordt **plakkerig** of **romig**.
 - Voor sushi, risotto, rijstpap.
- **Bruine rijst (volkoren)**
 - Er zit nog een vliesje rond.
 - Smaakt wat **notenachtig** en is **gezonder** (meer vezels).
 - Duurt langer om te koken.
- **Speciale rijst**
 - **Kleefrijst** → heel plakkerig, vaak in Azië.
 - **Wilde rijst** → eigenlijk een ander soort plant, donker en nootachtig.



Hoe kan je rijst klaarmaken?

1. Koken in water

- Zoals pasta: in veel water met een koffielepel zout koken, daarna afgieten.
- Makkelijk, maar soms wat minder smaak.

2. Absorberen (opzuigen)

- Rijst koken in **afgemeten water** (ongeveer 2 keer zoveel water als rijst).
- Voeg eventueel een half bouillonblokje toe
- Al het water wordt opgenomen.
- Zo kook je rijst in een rijstkoker.

3. Stomen

- Rijst wordt gaar door de stoom.
- Geeft luchtige korrels.

4. Speciaal: risotto of pilaf

- Eerst rijst bakken in wat vetstof, daarna bouillon erbij.
- Wordt romiger of krijgt extra smaak.

5. Bakken (gebakken rijst)

- Eerst gekookte rijst afkoelen.
- Daarna in de wok of pan bakken met groenten en vlees → nasi.

👉 Onthoud:

- **Losse rijst** = lange korrel.
- **Plakkerige rijst** = ronde korrel.



Dresseren van Rijst en Stoofgerechten

Het oog wil ook wat! De presentatie van een gerecht is net zo belangrijk als de smaak. Door aandacht te besteden aan hoe je rijst en stoofgerechten opdient, maak je van elke maaltijd een feestje. Een goed gedresseerd bord nodigt uit tot proeven en verhoogt de eetervaring.

Rijst dresseren

Rijst is een veelzijdig bijgerecht dat op verschillende manieren kan worden gepresenteerd om de visuele aantrekkingskracht van je bord te vergroten.



De klassieke berg

De eenvoudigste manier is om de rijst als een nette berg of heuvel op het bord te scheppen. Gebruik een lepel om de rijst compact te maken en te vormen. Dit werkt goed voor dagelijkse maaltijden en geeft een huiselijke uitstraling.



Vormen met een ring of kom

Voor een professionele en strakke presentatie kun je een dresseerring gebruiken. Vul de ring stevig met rijst, druk aan en verwijder de ring voorzichtig. Heb je geen ring? Een kleine kom of kopje werkt ook: vul, druk aan, keer om op het bord en til op.



Garnering toevoegen

Geef je rijst extra kleur en smaak door te garneren. Denk aan verse, fijngehakte kruiden zoals koriander, peterselie of bieslook. Ook geroosterde sesamzaadjes, gebakken uitjes of een vleugje paprikapoeder kunnen een mooie finishing touch geven.



Stoofgerechten dresseren

Stoofgerechten zijn vaak rijk en vol van smaak, maar kunnen er soms wat minder verfijnd uitzien op het bord. Met een paar simpele trucjes maak je er een plaatje van.



Componenten scheiden

In plaats van alles op een hoop te gooien, kun je de verschillende componenten van het stoofgerecht apart dresseren. Schep de rijst of aardappelen aan de ene kant, en het vlees met de saus aan de andere kant. Dit creëert meer structuur en overzicht.



Kleur en textuur toevoegen

Stoofgerechten zijn vaak bruin of donker van kleur. Voeg een element toe dat zorgt voor contrast in kleur en textuur. Denk aan een schepje verse yoghurt, een dotje zure room, een schijfje limoen, of wat knapperige groenten die apart zijn bereid.



Hoogte creëren

Geef je bord diepte door hoogte te creëren. Stapel ingrediënten voorzichtig op elkaar, of laat de saus elegant van het vlees druipen. Een toefje kruiden bovenop de hoogste component maakt het geheel af.



Onthoud: een beetje zorg en creativiteit bij het dresseren kan een alledaags gerecht transformeren tot een culinaire ervaring.

Technieken: Kip bakken en sudderen.

In dit recept gebruiken we twee belangrijke kooktechnieken: **kip bakken** en **sudderen**. Laten we eens kijken wat die precies betekenen en waarom we ze gebruiken!

Kip bakken

Als we zeggen 'kip bakken', bedoelen we dat je de kipfilets in de pan doet met een beetje olie of boter. Je bakt ze eerst op een **hoog vuur**. De buitenkant wordt dan lekker goudbruin en krijgt een krokant laagje. Door de kip eerst te bakken, krijgt het gerecht veel meer smaak. De kip wordt alvast een beetje gaar en krijgt een mooie kleur. Daarna kan de kip verder garen in de saus. Het krokante buitenkantje ontstaat door de Maillard reactie, waardoor je vlees een heerlijk korstje krijgt en lekker ruikt.

Als je de kip niet verder in een saus wil garen, dat moet je ze helemaal uitbakken. Dat doe je door het vuur te verlagen tot middelhoog, anders brandt de buitenkant aan. Kip is gaar wanneer ze een kerntemperatuur van 70 tot 75°C. Deze meet je met een kerntemperatuur meter



Wat betekent sudderen?

Sudderen is een speciale manier van koken die je vaak gebruikt voor sauzen of stoofpotten. Je zet het vuur dan heel laag, zodat het eten **zachtjes pruttelt** en er kleine bubbeltjes verschijnen, maar het niet hard kookt. Dit doe je met een deksel op de pan.

Sudderen betekent: iets **langzaam gaar laten worden op een zacht vuur**.

- Het kookt **niet hard** (geen grote bubbels).
- Er zijn alleen **kleine belletjes** te zien.
- De temperatuur is rond de **85–95 °C**.

Waarom sudderen?

- Vlees wordt **mals** en lekker zacht.
- Smaken van kruiden en groenten trekken beter in het gerecht.
- Sauzen en stoofpotjes worden dikker en voller van smaak.

Voorbeelden

- Stoofvlees
- Kip in currysous
- Spaghetti bolognese
- Soepen die lang opstaan

Tip

- Zet het vuur laag.
- Roer af en toe.
- Deksel op de pot → zo verdampt er minder vocht.

Deze technieken zorgen ervoor dat jouw kip met kokos curry saus en rijst straks superlekker smaakt!