MANGOKIP MET KRUIDENRIJST

Land: Fusion
Maaltijd: Hoofdgerecht
Porties: 2 personen
Bereidingstijd: 30 minuten + 1 uur marineren + 40 min. oventijd

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

- 2 kippendijen
- 3 el mangochutney
- 2 el yoghurt
- 1 tl currypoeder
- 1/2 bosje verse koriander
- 1/2 mango (diepvries kan ook prima)

voor de kruidenrijst

- 150 gram basmatirijst
- 75 gram verse kruiden (peterselie, koriander, bieslook etc.)
- 2 el yoghurt
- 1 citroen

extra nodig

- keukenmachine

WAT GA JE DOEN

We beginnen met de marinade voor de kip. Doe hiervoor de mangochutney, yoghurt, currypoeder, koriander en een beetje peper en zout in de keukenmachine en maal glad.

Doe de kippendijen met de marinade in een bak en meng goed zodat de kip rondom met de marinade bedekt is. Laat minimaal een uurtje in de koelkast marineren, maar langer is beter en een hele nacht mag ook.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Leg de kippendijen op de bakplaat, de overgebleven marinade kun je er een beetje op scheppen. Bak de kip ongeveer 40 minuten in de oven tot hij helemaal gaar is, als je er in prikt moet er helder vocht uitlopen (is het troebel roze, bak de kip dan nog wat langer).

Maak ondertussen de kruidenrijst. Spoel de rijst onder de kraan af tot het water helder blijft. Hak de verse kruiden helemaal fijn. Meng de kruiden met de rijst, yoghurt en het sap van de citroen. Kook de rijst met 1,5 keer de hoeveelheid water van het gewicht aan rijst. Zo kookt je rijst mooi

droog en gaat er niets van de smaak verloren.

Snijd ondertussen de mango in blokjes.

Serveer de kip op de kruidenrijst en versier met de mangoblokjes. Lekker met kort gewokte spinazie met een beetje sumak. Heb je nog wat mangochutney over, dan smaakt dit er ook heerlijk bij!