

Curry met kip, broccoli, bloemkool en tomaat



35 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	343 Kcal
Koolhydraten	12 g
Eiwitten	42.7 g
Vet	13.4 g
Vezels	6.5 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PS. food & lifestyle sojarijst
- 40-50 g kipfilet in stukjes
- 1 el kookroom light
- 1 el magere kwark
- 100 g groente (bloemkool, broccoli en tomaat) in stukjes
- ½ lente-ui in ringen
- 2 el zelfgemaakte currypasta*
- ½ el kokosolie
- ½ bouillonblokje
- ½ tl garam masala kruiden
- Peper
- Zout

EXTRA

- 2 uien, grof gesnipperd
- 3 tenen knoflook, grof gehakt
- 3 cm gember, grof gesneden
- 1 rode peper, grof gehakt
- ½ tl koriander
- 1 tl citroenrasp
- 50 ml olijfolie
- 1 tl kurkuma
- 1 el tomatenpuree
- 1 tl garam masala kruiden
-
- Extra: keukenmachine of staafmixer

TIP: DE REST VAN DE CURRYPASTA KUN JE (IN EEN GOED AFGESLOTEN BAKJE OF POTJE) 2 À 3 WEKEN IN DE KOELKAST BEWAREN.

BEREIDINGSWIJZE

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Maak ondertussen de currypasta door de ingrediënten met elkaar te mengen in de keukenmachine tot een smeuijg mengsel. Verhit de kokosolie in een pan en bak de kipfilet goudbruin en gaar. Breng op smaak met peper, zout en de garam masala kruiden. Kook de broccoli en bloemkool beetgaar in ruim water en het halve bouillonblokje. Giet de rijst af en voeg deze samen met twee eetlepels currypasta toe aan de kip. Voeg de kookroom, kwark, broccoli, bloemkool, lente-ui en de tomaat toe. Warm nog even goed door en breng eventueel nog extra op smaak met wat peper en zout.