

3 Vlees

Butterchicken met risoni

Bereidingstijd
30 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de kipfilet in reepjes, de wortel en paprika in stukjes, de lente-ui in ringetjes en pers de knoflook. Verhit de olijfolie in een diepe koekenpan en fruit de knoflook. Voeg vervolgens de kip, wortel, paprika, kokosmelk en specerijen toe. Breng op smaak met peper en zout. Laat circa 10-15 minuten zachtjes koken totdat de kip volledig gaar is. Bereid ondertussen de risoni volgens de aanwijzingen op de verpakking. Voeg de roomboter en yoghurt toe aan het kipmengsel en roer goed door. Garneer met de lente-ui en serveer met de risoni.

Ingrediënten

- [ ] 50 g PS. life risoni
- [ ] 120-150 g kipfilet
- [ ] 100 g wortel
- [ ] 100 g rode paprika
- [ ] ½ lente-ui
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] 50 ml kokosmelk
- [ ] 1 el Griekse yoghurt 10% vet
- [ ] ½ el roomboter
- [ ] ½ el olijfolie
- [ ] Snufje kerriepoeder
- [ ] Snufje kurkuma
- [ ] Snufje garam masala
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**544 kcal**
Koolhydraten	**25 g**
Vet	**23 g**
Vezels	**20 g**
Eiwit	**46 g**