

1A+1B Vlees

Curry met kip, broccoli, bloemkool en tomaat

Bereidingstijd
35 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. 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 smeuïg 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.

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

Voedingswaarden per persoon

Energie	**343 kcal**
Koolhydraten	**12 g**
Vet	**13 g**
Vezels	**6 g**
Eiwit	**42 g**