



2B

Vlees

## Groene curry met kip en artisjok



Bereidingstijd  
25 minuten



Porties  
Voor 1 persoon

### Bereidingswijze

- 1 Snijd de kipfilet in stukjes, de ui en knoflook fijn en de artisjokhartes in grove stukken. Verhit de kokosolie in een pan en fruit de knoflook en de ui aan. Doe de stukjes kipfilet erbij en bak goudbruin. Voeg de currypasta toe en bak circa 1 minuut mee. Voeg daarna de artisjokhartes en de kokosmelk toe. Kook 15 minuten op laag vuur met de deksel op de pan. Voeg de laatste 5 minuten de spinazie toe. Breng daarna op smaak met de vis- en oestersaus en voeg het limoensap toe.

### Ingrediënten

- ☐ 120-150 g kipfilet
- ☐ 150 g artisjokhartes
- ☐ Handje verse spinazie
- ☐ 1 teentje knoflook
- ☐ ½ ui
- ☐ 125 ml kokosmelk
- ☐ 1 el limoensap
- ☐ 1 el groene currypasta
- ☐ 1 el kokosolie
- ☐ 1 tl vissaus
- ☐ 1 el oestersaus

### Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 453 kcal |
| Koolhydraten | 30 g     |
| Vet          | 25 g     |
| Vezels       | 3 g      |
| Eiwit        | 24 g     |