3 Vlees

Kip kerrie met zoete puntpaprika en sperziebonen

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bereid de risoni volgens de aanwijzingen op de verpakking. Stoom of kook de sperziebonen in circa 12 minuten beetgaar. Snijd ondertussen de puntpaprika en kipfilet in stukjes en de bosui in ringen. Snipper de ui en pers de knoflook. Verhit de kokosolie in een pan en fruit de knoflook en de ui circa 2 minuten. Voeg de kipfilet toe en bak goudbruin. Breng op smaak met peper en zout. Doe daarna de puntpaprika erbij en bak nog 3-4 minuten mee. Voeg de kokosmelk en de kerrie toe en roer goed door. Laat nog 2 minuten op laag vuur sudderen. Serveer met de risoni en de sperziebonen en garneer met de bosui.

Ingrediënten

- [ ] 50 g PS. risoni
- [ ] 100 g kipfilet
- [ ] 1 zoete puntpaprika
- [ ] 100 g sperziebonen
- [ ] 100 ml kokosmelk
- [ ] ¼ ui
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] ½ bosui
- [ ] ½ el kokosolie
- [ ] 1 el kerriepoeder
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**640 kcal**
Koolhydraten	**32 g**
Vet	**31 g**
Vezels	**24 g**
Eiwit	**45 g**