



2A

Vlees

## Pittige kip curry masala



Bereidingstijd  
50 minuten



Porties  
Voor 1 persoon

### Bereidingswijze

- 1 Verhit de olie in een braadpan en fruit de ui totdat deze glazig ziet. Voeg de knoflook en de gember toe en bak circa 2 minuten mee. Voeg de kip toe en bak totdat deze net niet meer roze ziet. Voeg de curry kruiden toe en kort daarna de knolselderij en de tomaat en bak nog circa 2 minuten. Voeg de bouillon toe en laat 30-40 minuten op laag vuur zachtjes pruttelen. Roer er na het opscheppen nog een eetlepel Griekse yoghurt 5% vet door heen.

### Ingrediënten

- ☐ 120-150 g kipfilet, in stukjes
- ☐ 150 g knolselderij, geschild en in blokjes
- ☐ 1 tomaat, in stukken
- ☐ ½ rode ui, fijn gesnipperd
- ☐ 1 teen knoflook, fijn gehakt
- ☐ 1 cm gemberwortel, fijn gehakt
- ☐ 150 ml kippenbouillon
- ☐ 1 el Griekse yoghurt 5% vet
- ☐ Curry kruiden
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ Zout
- ☐ Peper

### Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 333 kcal |
| Koolhydraten | 15 g     |
| Vet          | 12 g     |
| Eiwit        | 34 g     |