

INDIASE CURRY MET KIP EN BLOEMKOLRIJST

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

300 gram kipfilet

1 rode paprika

1 teen verse knoflook

2 tomaten

300 gram verse spinazie

1 sjalot

1 theel. komijnpoeder

½ theel. gemberpoeder

2 theel. kurkumapoeder

½ theel. nootmuskaat

100 ml. kokosmelk (dik)

300 gram bloemkoolrijst

2 eetl. olijfolie

Verse koriander

Zout en peper

BEREIDINGSWIJZE

Snijd de kipfilet in kleine stukjes en kruid deze met wat peper en zout.

Verwarm 1 eetl. olijfolie in een wok of hapjespan op middelhoog vuur en bak de kipfilet rondom bruin. Snijd de paprika, tomaten, knoflook en de sjalot in kleine stukjes en voeg toe. Meng ½ eetl. olie met de kruiden tot een marinade en voeg dit toe. Laat het geheel 3 minuten bakken op middelhoog vuur.

Voeg de kokosmelk toe en laat de curry, met de deksel op de pan, 12 minuten sudderen op laag vuur. Voeg naar smaak eventueel wat chilipoeder of peper toe. Voeg de laatste paar minuten de spinazie toe en laat het slinken.

Roerbak in een aparte wok of koekenpan de bloemkoolrijst met de overgebleven olie. Serveer een portie bloemkoolrijst met de curry en garneer met verse koriander

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

390 kcal / 37g Ew / 25g V / 18g Kh / 7,5 g vezels

SMAKELIJK!