

KALKOEN MET GELE CURRY EN RIJST

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

500 g kalkoenfilet in blokjes

160 g volkoren rijst

1 bloemkool van +/- 600 g

2 venkelknollen

1 rode peper

400 ml kokosmelk (light)

100 ml water

200 g gele currypasta

3 el sojasaus

2 el olijfolie

Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Kook de rijst volgens richtlijnen op de verpakking.

Snijd de bloemkool in kleine roosjes. Snijd de venkel in stukken en verwijder de harde kern. Snijd de venkel vervolgens in dunne plakken.

Verwijder de zaadjes uit de rode peper en hak de rode peper fijn.

Doe 2 el olijfolie in een wok en fruit hierin de rode peper. Voeg na ongeveer 1 minuut de blokjes kalkoen toe en bak 4 minuten. Voeg de bloemkool en venkel erbij en bak ongeveer 4 minuten. Voeg dan de currypasta toe en laat nog 1 minuut op zacht vuur sudderen. Voeg de kokosmelk en het water toe en laat 10 minuten zachtjes koken. Roer af en toe om. Smaak het geheel af met de sojasaus, peper en zout.

Verdeel de rijst en de kalkoen over de borden.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

489 kcal

SMAKELIJK!