

INGREDIËNTEN

Voor 4 personen
300 gr zilvervliesrijst
300 gr kipfilet
400 ml kokosmelk
2 rode uien
2 paprika's
250 gr peultjes (sperziebonen mogen ook)
2 tomaten
2 theelepels kurkuma
4 eetlepels currypasta
peper, zout en olijfolie

SNELLE INDIASE CURRY

Bevat per portie: Kcal: 591 | Eiwit: 29,3 gr | Koolhydraten: 71,3 gr | Vet: 23,7 gr | Vezels: 11 gr

ZO MAAK JE HET

• Snijd de kipfilet in blokjes van ongeveer 2 bij 2 centimeter. Doe de blokjes in een schaaltje met een scheutje olijfolie en roer er wat zout en peper door.
• Snijd de uien en paprika's grof, maak de peultjes schoon en snijd deze één keer doormidden. Houd de uien apart.
• Snijd de tomaten in kleine blokjes of stukjes.
• Neem een wok of hapjespan en bak de kipfilet op hoog vuur in een minuut of 3 goudbruin. Leg de kip op een bordje en dek het af met aluminiumfolie.
• Doe een scheutje olijfolie in de pan en bak de uien en de kurkuma ongeveer 2 minuten.
• Voeg de paprika's, boontjes en de currypasta toe en bak dit ongeveer 4 minuten.
• Voeg de tomaten en de kokosmelk toe en laat alles nog een minuut of 10 pruttelen.
• Voeg en paar minuten voor het eind de kipfilet toe zodat deze weer goed kan opwarmen.
• Kook ondertussen de rijst.
• Schep op en geniet!