



Curry met groenten en kip



4 porties



30 minuten

INGREDIËNTEN

500 gram Kipdijfilet
2 zakjes rode curry pasta (50 gram)
400 ml kokosmelk
1 el kokosolie (om in te bakken)
1 kg groenten naar keuze, ik gebruikte:
200 gram wortels
1 courgette
150 gram broccoliroosjes
100 gram taugé
150 gram zoete puntpaprika
300 gram chinese kool

MACRONUTRIËNTEN

Calorieën: 498 kcal per portie

Eiwitten: 40g per portie

Vetten: 29g per portie

Koolhydraten: 23g per portie

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de kipdijfilets in stukjes en bak ze in een grote pan met wat olie totdat ze goudbruin zijn.
2. Voeg het zakje rode curry toe aan de kip en bak het kort mee.
3. Giet de kokosmelk erbij en roer goed door. Laat het geheel 10-15 minuten zachtjes pruttelen.
4. Snijd de groenten (wortels, courgette, paprika, broccoliroosjes, taugé en Chinese kool) in stukjes en voeg ze toe aan de pan.
5. Laat de curry nog 10-15 minuten koken totdat de groenten zacht zijn.
6. Serveer de curry met rijst of naar keuze. Eet smakelijk!