



Romige kokoskip met groenten en krieltjes



2 porties



30 minuten

INGREDIËNTEN

2 eetlepels ghee
300 g kipdijfilet, in blokjes
150 g krieltjes, gestoomd
kleine gele ui, fijngesneden
2 teentjes knoflook, fijngehakt
200 ml kokosmelk uit blik
1 theelepel Italiaanse kruiden
200 g courgette, in halve maantjes
gesneden
150 g rode paprika, in reepjes
150 g broccoli, in roosjes
Snuffje koosjer zout en zwarte peper

MACRONUTRIËNTEN

Calorieën: 705 kcal (per portie)
Eiwitten: 34 g
Vetten: 49 g
Koolhydraten: 33 g

BEREIDINGSWIJZE

1. Stoom de krieltjes 15-20 minuten.
Optioneel: later opbakken met zout en peper in ghee.
2. Verhit de ghee, bak de kipdijfilet in blokjes met zout en peper 5-6 minuten goudbruin. Haal uit de pan.
3. Fruit de ui en knoflook 2-3 minuten. Voeg de courgette en paprika toe, bak 3-4 minuten.
4. Roer de kokosmelk en Italiaanse kruiden door de groenten. Laat 3-4 minuten sudderen.
5. Voeg de broccoli toe en sudder 3-4 minuten tot knapperig.
6. Voeg de kip terug toe, roer en laat 2-3 minuten zachtjes koken. Serveer met de krieltjes en geniet! 😊



ORTHOPANA
VOEDING · SPORT · LEEFSTIJL