

CURRY MET KIP, BROCCOLI, BLOEMKOOI EN TOMAAT



35 minuten



1 persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PowerSlim sojarijst
- 40-50 g kipfilet in stukjes
- 1 el kookroom light
- 1 el magere kwark
- 100 g groente (bloemkool, broccoli en tomaat) in stukjes
- ½ lente-ui in ringen
- 2 el zelfgemaakte currypasta*
- ½ el kokosolie
- ½ bouillonblokje
- ½ tl garam masala kruiden
- Peper en zout

*ZELFGEMAAKTE CURRYPASTA:

- 2 uien, grof gesnipperd
- 3 tenen knoflook, grof gehakt
- 3 cm gember, grof gesneden
- 1 rode peper, grof gehakt
- ½ tl koriander
- 1 tl citroenrasp
- 50 ml olijfolie
- 1 tl kurkuma
- 1 el tomatenpuree
- 1 tl garam masala kruiden

Extra: keukenmachine of staafmixer

Tip: de rest van de currypasta kun je (in een goed afgesloten bakje of potje) 2 à 3 weken in de koelkast bewaren.

BEREIDINGSWIJZE

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Maak ondertussen de currypasta door de ingrediënten met elkaar te mengen in de keukenmachine tot een smeug mengsel. Verhit de kokosolie in een pan en bak de kipfilet goudbruin en gaar. Breng op smaak met peper, zout en de garam masala kruiden. Kook de broccoli en bloemkool beetgaar in ruim water en het halve bouillonblokje. Giet de rijst af en voeg deze samen met twee eetlepels currypasta toe aan de kip. Voeg de kookroom, kwark, broccoli, bloemkool, lente-ui en de tomaat toe. Warm nog even goed door en breng eventueel nog extra op smaak met wat peper en zout.

Tip: vanaf fase 2B kun je de kookroom en de kwark vervangen door kokosmelk.



FASE
1A + 1B