

KIP KERRIE MET RIJST

2 personen / 570 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 130 gram rijst
- 1 ui
- 200 gram sperziebonen
- 7 gram peterselie
- 1 eetlepel kerrie
- 150 gram kipdijfilet
- 100 ml kokosmelk
- 20 gram boter
- 1 eetlepel bloem
- peper en zout



Bereiding:

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat afgedekt staan tot gebruik. Snipper ondertussen de ui. Snijd de peterselie fijn. Snijd de kipdijfilet in blokjes. Verhit de boter in een hapjespan en fruit de ui met de kerrie, peper en zout 5 min. op laag vuur. Roer regelmatig. Voeg de kip en bloem toe en bak 3 min. al omscheppend op matig vuur mee. Voeg de kokosmelk en 100 ml water toe, breng al roerend aan de kook zodat de saus bindt. Laat 5 min. op laag vuur koken. Kook ondertussen de sperziebonen in 7 min. beetgaar. Roer $\frac{3}{4}$ van de peterselie door de rijst. Verdeel de bonen met de rijst over 2 borden. Schep de kerrie erop en bestrooi met de rest van de peterselie.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	570 kcal
Eiwit:	22,1 gram
Koolhydraten:	62,4 gram
- waarvan suikers:	3,8 gram
Vet:	25,7 gram
Vezels:	6,8 gram
Zout:	1,2 gram