

THAISE KIPCURRY MET AUBERGINE EN SPERZIEBONEN

2 personen / 572 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 130 gram witte rijst
- ½ ui
- ½ aubergine
- 1 eetlepel olijfolie
- 180 gram Thaise kipfiletblokjes
- 50 gram boemboe groene curry
- 100 ml kokosmelk
- 110 gram zeer fijne sperziebonen (Bonduelle, uitgelekt)



Bereiding:

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snipper ondertussen de ui grof en snijd de aubergine in blokjes. Verhit de olie in een hapjespan en fruit de ui 1 minuut. Voeg de kipfiletblokjes toe en bak 3-4 minuten mee. Voeg de aubergine toe en bak nog 3 minuten. Schep de boemboe en kokosmelk erdoor. Voeg de sperziebonen toe en doe de deksel op de pan. Stoof de curry 7-8 minuten op lage temperatuur. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Schep de rijst in kommen en verdeel de kipcurry erover.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	572 kcal
Eiwit:	30,3 gram
Koolhydraten:	59,4 gram
- waarvan suikers:	5,9 gram
Vet:	22,5 gram
Vezels:	4,2 gram
Zout:	1,2 gram