

KIP MADRAS MET ANANAS EN PEER

3 personen / 592 kcal per portie

Ingrediënten:

- 400 gram kipdijen
- 200 gram verse ananas
- 1 handpeer
- 2 sjalotjes
- 1 teentje knoflook
- 1 paprika
- 1 theelepel curry madras - kruiden
- ½ theelepel lichtbruine basterdsuiker
- 100 ml groentebouillon
- 100 ml water
- 50 ml kokosmelk
- 1 eetlepel maizena
- 195 gram zilvervliesrijst
- 150 gram tuinerwten
- peper en zout
- verse peterselie



Bereiding:

Snijd de kipdijen in blokjes. Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Verhit de hapjespan en roerbak de kip aan alle kanten lichtbruin. Kook ondertussen de zilvervliesrijst volgens omschrijving verpakking. Voeg de ui, paprika en knoflook toe met het curry madras en de basterdsuiker en bak deze 3 minuten mee. Schil de peer en snijd hem in stukjes. Snijd de ananas in kleinere stukjes. Roer de bouillon erbij en laat dit inkoken. Schenk dan het water en de kokosmelk erbij en voeg de peer en ananas toe. Laat de saus een minuut of 5 zachtjes doorkoken. Los de maizena op met wat vocht en roer het door het gerecht en kook dit min. 1 minuut door. Breng op smaak met zout en peper. Verwarm ondertussen de tuinerwten 2 minuten in kokend water. Knip wat peterselie fijn en strooi deze vlak voor het serveren over het gerecht.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	592 kcal
Eiwit:	34,1 gram
Koolhydraten:	71,3 gram
- waarvan suikers:	17,0 gram
• Vet:	16,9 gram
Vezels:	8,1 gram
Zout:	1,4 gram