

SLA STAMPOT MET KIP IN MOSTERD-KERRIESAUS

2 personen / 520 kcal per portie

Ingrediënten:

- 200 gram kipdijen
- 1 eetlepel olie
- 1 teen knoflook
- 1 eetlepel kerriepoeder
- ½ ui
- 2 eetlepels 'honey mosterd' saus
- 1 eetlepel gezeefde tomaat
- 50 ml water
- 400 gram kruimige aardappelen
- 15 gram boter
- 200 gram ijsbergsla
- 30 gram (slag)room
- peper en zout



Bereiding:

Snijd de kipdijen in blokjes. Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Verwarm de olie in een wok. Braad de kip kort aan op hoog vuur, haal deze uit de pan. Fruit op laag vuur in de achtergebleven olie de knoflook, kerrie en ui in 3 minuten. Voeg de 'honey mosterd' saus en de gezeefde tomaat toe samen met ±50 ml water. Meng dit goed met elkaar en breng het aan de kook. Voeg de kip weer toe en laat het daarna op laag vuur, met een deksel op de pan, 15 - 20 minuten pruttelen. Kook ondertussen de aardappel in water met zout gaar in 16 - 18 minuten. Giet de aardappel af en vang het kookvocht op. Verwarm ondertussen de room. Voeg dit samen met de boter toe aan de aardappelen en stamp de aardappelen met de pureestamper tot puree, voeg eventueel nog wat kookvocht toe om een gladdere puree te krijgen. Meng de ijsbergsla door de puree en breng op smaak met peper en zout.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	520 kcal
Eiwit:	25,7 gram
Koolhydraten:	45,4 gram
- waarvan suikers:	9,1 gram
Vet:	23,0 gram
Vezels:	5,5 gram
Zout:	1,8 gram