



Kippenreepjes met curry

Ingrediënten

voor 2 personen:

200 g kipfilet
 1 ui
 2 tomaten
 300 g prinsessenbonen
 (vers of diepvries)
 2 eetl. olijfolie
 1 eetl. peterselie
 (vers of gedroogd)
 2 koffiel. currypoeder
 peper
 ½ groentebouillonblokje
 zout
 125 g ongekookte bruine rijst
 (= 1 zakje)

Tijd:

Vorbereiding: 10 à 15 min.

Gaartijd: 10 à 15 min.

Kostprijs: € - €€ - €€€

Moeilijkheidsgraad: * - ** - ***

Bereiding:

- Breng een ruime hoeveelheid water aan de kook.
- Dop de boontjes, was ze of gebruik diepvriesboontjes.
- Kook de boontjes gedurende ± 5 min. Giet het water niet weg na het koken.
- Pel de ui en snipper fijn.
- Pel de tomaten door ze gedurende 10 seconden onder te dompelen in kokend water (Gebruik hiervoor het kookwater van de boontjes).
- Ontpit en snijd de gepelde tomaten in kleine blokjes.
- Snijd de kipfilet in reepjes en kruid met peper en currypoeder.
- Laat de rijst koken in het kookwater van de boontjes (kooktijd zie verpakking).
- Verhit de olie in een wokpan en roerbak de kippenreepjes en de ui in de hete olie.
- Voeg de boontjes bij het geheel en laat stoven tot alle groenten gaar zijn. Voeg indien nodig wat water toe om aanbakken te voorkomen.
- Werk af met de tomatenblokjes en de peterselie en laat enkele minuten meestoven.
- Serveer samen met de rijst.

Gezondheidsscore

- ✓ Voldoende groenten (250 g groenten per persoon)
- ✓ 100 g kipfilet per persoon is een evenwichtige hoeveelheid
- ✓ Een goede balans tussen groenten, vlees en graanproduct