

Recept

van de maand



Maand: juni

Jaar: 2022

Curry met kip en aubergine

Ingrediënten:

- 300 gram (zilervlies)rijst
- 1 ui
- ½ Spaanse peper
- 2 aubergines
- 300 gram kipfilet
- 2 teentjes knoflook
- 400 gram tomatenblokjes
- 150 ml kokosmelk
- 2 tl paprikapoeder
- 2 tl garam masala kruiden
- Scheutje olijfolie

Voedingswaarden per portie:

Energie	515	kcal
Eiwit	28	g
Vet	14	g
<i>Waarvan verzadigd</i>	7	g
Zout	0,36	g
Kalium	1110	mg
Fosfaat	485	mg
Koolhydraten	66	g

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snipper de ui en snijd de aubergine in blokjes van 1-2 centimeter. Snijd ook de peper fijn en de kipfilet in blokjes.

Doe een scheutje olijfolie in de pan en fruit de ui. Bak de peper mee en pers de knoflook uit boven de pan. Doe de kip erbij en bak vervolgens rondom bruin. Voeg de aubergine en de kruiden toe en bak dit ongeveer 5-8 minuten mee.

Doe daarna de tomatenblokjes en de kokosmelk erbij en laat dit 10-15 minuten zachtjes pruttelen.

Serveer de curry met de rijst.

Recept

van de maand



Liesbeth van Buren
Jessica Klein
Iris van der Hoef

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis