

# Recept van de maand



Maand: september

Jaar: 2021

## Curry met broccoli en kipfilet

Ingrediënten voor 4 personen

- 300 gram (zilvervlies)rijst
- 300 gram kipfilet of kippendijfilet
- 400 gram broccoli
- 2 el zonnebloemolie
- 2-3 eetlepels vadouvan of kerrie kruiden kruiden zonder zout
- 400 ml kokosmelk
- 250 gram kerstomaatjes
- Verse koriander

### Voedingswaarden per portie:

Energie	625	kcal
Eiwit	29	g
Vet	28	g
<i>Waarvan verzadigd</i>	16	g
Zout	0.15	g
Kalium	1110	mg
Fosfaat	575	mg
Koolhydraten	61	g

### Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd ondertussen de broccoli in kleine roosjes en blancheer deze 2-3 minuten in een pan met kokend water en spoel daarna af met koud water. Snijd vervolgens de kip in blokjes. Verhit olie in een wok en bak de kip rondom bruin. Voeg vervolgens de broccoli en vadouvan of kerrie kruiden toe en bak 1 minuut mee. Voeg de kokosmelk toe en breng dit aan de kook. Laat vervolgens 5 minuten sudderen. Naar smaak kan er nog wat extra vadouvan of kerriekruiden toegevoegd worden. Snijd de tomaatjes door de helft en voeg deze toe aan de curry. Hak de koriander fijn, schep de rijst en de curry op een bord en garneer af met de verse koriander.

# Recept

van de maand



Liesbeth van Buren  
Jessica Klein  
Iris van der Hoef

Diëtisten nierziekten  
St. Antonius Ziekenhuis