

Recept van de maand



Maand: Maart

Jaar: 2021

Curry madras met kip en bloemkool

Ingrediënten

- 300 gram (zilervlies)rijst
- 300 gram kipfilet of kippendijfilet
- 500 gram bloemkool
- 300 gram sperziebonen
- 3-4 eetlepels curry madras kruiden (bijv. Jumbo curry madras of Euroma curry madras)
- 300 ml kokosmelk
- 2 limoenen
- Verse koriander

Voedingswaarden per portie:

Energie	560	kcal
Eiwit	29	g
Vet	18	g
<i>Waarvan verzadigd</i>	11	g
Zout	0,15	g
Kalium	1200	mg
Fosfaat	565	mg
Koolhydraten	67	g

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Zet ook een pan water op om de groenten te blancheren. Snijd de kipfilet in blokjes en de bloemkool in roosjes. Snijd vervolgens de puntjes van de sperziebonen en halveer ze. Blancheer de groenten ongeveer 3 minuten in kokend water.

Bak de kipfilet in een diepe koekenpan of hapjespan in een scheutje olie rondom bruin. Voeg de groenten en de curry madras kruiden toe en bak dit kort mee. Voeg vervolgens de kokosmelk toe en laat dit ongeveer 5-6 minuten sudderen.

Snijd van 1 limoen partjes en pers de andere uit. Voeg naar smaak wat limoensap toe aan de curry. Snijd de koriander fijn en garneer het gerecht hiermee af.

Indien u voor uw dieet meer eiwitten nodig heeft kunt u 50 gram ongezouten pinda's of cashewnoten toevoegen aan het gerecht.

Recept

van de maand



Liesbeth van Buren
Jessica Klein
Iris van der Hoef

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis