

# Recept

## van de maand



Maand: oktober

Jaar: 2020

## Kip madras

2 personen:

150 g kipfilet

Olijfolie

1 teentje knoflook, fijnggehakt

0,5 cm gember, fijnggehakt

2 cm rode peper, fijngesneden zonder zaadjes

2 tl Curry madras kruiden zonder zout (bijvoorbeeld: Curry Madras by Jonnie de Boer. Firma Euroma)

150 g zilvervliesrijst

150 g sperziebonen

1 ui

1 tomaat

75 g Griekse yoghurt

1 appel

Optioneel: takjes verse koriander

### Bereiden:

Snijd de kip in blokjes. Meng in een schaal een 3 eetlepels olijfolie, knoflook, gember, rode peper en de curry madras kruiden. Voeg de kip toe, schep om en laat ca. een half uur afgedekt in de koelkast marineren.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.

Maak ondertussen de sperziebonen schoon, dop en halveer ze. Pel en snipper de ui. Snijd de tomaat in kleine blokjes.

Verhit 1 el olijfolie in een wok of hapjespan en bak de ui op middelhoog vuur in ca. 3 minuten glazig. Voeg de gemarineerde kipfilet toe en bak deze op hoog vuur in ca. 5 minuten gaar.

Voeg de tomatenblokjes en Griekse yoghurt toe en roer totdat er een gladde saus ontstaat. Voeg de sperziebonen toe en laat het geheel ca. 15 minuten met de deksel op de pan zachtjes stoven.

Schil de appel en snijd in kleine blokjes en voeg deze vlak voor het einde toe aan de saus.

Bestrooi desgewenst met verse koriander. Serveer met de rijst.

### Voedingswaarden per portie:

Energie	504	kcal
Eiwit	28	g
Vet	10	g
Waarvan verzadigd	4	g
Zout	0,14	g
Kalium	950	mg
Fosfaat	490	mg
Koolhydraten	71	g

# Recept

van de maand



Liesbeth van Buren  
Jessica Klein  
Iris van der Hoef

Diëtisten nierziekten  
St. Antonius Ziekenhuis