

Recept van de maand



Maand: januari

Jaar: 2019

Stoofpotje met kip en pompoen

4 personen

400 gram kipfilet
600 gram pompoen
200 gram sperziebonen
3 teentjes knoflook
1 rode chilipeper
1 stukje gemberwortel (50 gram)
1 blikje tomatenpuree (70 gram)
1 eetlepel koriander (gemalen)
1 theelepel komijn (gemalen)
4 eetlepels zonnebloemolie
1 blikje kokosmelk (500 ml)
1 handje verse munt
1 handje verse koriander

Voedingswaarden per portie:

Energie	518	kcal
Eiwit	29	g
Vet	37	g
Waarvan verzadigd	20	g
Zout	0,24	g
Kalium	1250	mg
Fosfaat	420	mg
Koolhydraten	14	g

Bereidingswijze:

Snijd de kipfilet in reepjes of blokjes van ca 3 cm. Snijd de pompoen in blokjes (of koop deze in blokjes). Haal de sperziebonen af en kook ze in 10 minuten beetgaar.

Pel de knoflook en halveer de teentjes. Halveer het pepertje en verwijder de zaadjes (of niet als u van pittig houdt). Doe de knoflook, chilipeper, gember, tomatenpuree, gemalen koriander en gemalen komijn in een blender en mix tot een kruidenpasta. *U kunt voor het maken van de kruidenpasta ook een vijzel gebruiken; snijd dan de ingrediënten eerst in kleine stukjes. Meer werk, maar ook meer smaak.*

Verwarm de olijfolie in een braadpan, voeg de kruidenpasta toe en laat 5 minuten sudderen (niet laten aanbakken). Voeg de kipblokjes toe en laat de kip aan alle kanten bruin worden. Giet de kokosmelk bij de kip, voeg de pompoenblokjes toe en laat op matig vuur met het deksel op de pan 10-15 minuten gaar sudderen. Warm de laatste minuten de sperziebonen mee.

Hak de verse munt en koriander. Bestrooi het gerecht ermee. Serveer met gekookte rijst.

Als u dialyseert en/of ondervoed bent, dan heeft u extra eiwitten nodig. Een gekookt eitje is erg lekker bij dit gerecht en levert 6 gram extra eiwit op.