

Recept

van de maand



Maand: mei

Jaar: 2024

Kip kerrie met peultjes

Ingrediënten voor 4 personen

- 300 gram zilervliesrijst
- 1 ui
- 300 g kippendij
- 3 el zonnebloemolie
- 1 eetlepel kerriepoeder
- 1 eetlepel bloem
- 2 teentjes knoflook
- 250 ml kookzuivel
- 125 ml water
- 1 kleine banaan
- 1 eetlepel sambal
- 500 gram peultjes
- Evt een beetje verse koriander

Voedingswaarden per portie:

Energie	605	kcal
Eiwit	26	g
Vet	21	g
Waarvan verzadigd	6.4	g
Zout	0.6	g
Kalium	1010	mg
Fosfaat	485	mg
Koolhydraten	75	g

Bereiding

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snipper de ui en snijd de kippendij in blokjes. Fruit de ui met de zonnebloemolie in een hapjespan. Voeg de kippendij toe en bak rondom bruin.

Meng de kerrie en de bloem. Pers de knoflook uit bij de kippendij en ui. Meng het kerrie/bloem mengsel door de kip en bak 1 minuut mee. Schenk de kookzuivel en 125 ml water erbij en roer op laag vuur tot een gladde gebonden saus. Voeg eventueel een beetje peper toe voor de smaak.

Prak de banaan en voeg 1 eetlepel sambal toe. Roer dit goed door elkaar. Wok tot slot de peultjes in 4-5 minuten beetgaar.

Verdeel de rijst, kipkerrie en peultjes over de borden. Garneer eventueel af met een beetje verse koriander. Serveer met de bananensambal apart, dan kan dit naar smaak toegevoegd worden.

Variatietip: u kunt in plaats van de bananensambal ook wat ananas toevoegen aan de kipkerrie. Dit maakt het gerecht minder pittig. Voeg dan 1 klein blikje ananas op sap (uitgelekt, 140 gram). In blokjes toe zodra de kipkerrie een glad gebonden saus is geworden.

Elly van Beek
Liesbeth van Buren
Iris van der Hoef
Jessica Klein

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis

- Dit gerecht is een variatie op een recept van de jumbo.