



Kip-Kerrie met rijst

De slanke variant

Hoofdgerecht

Aantal personen: 2
Bereidingstijd: 20-25 minuten
Calorieën p.p.: 490 kcal.

Ingrediënten

- 200 gram kipfilet
- 1 eetlepel olie
- 2 theelepels kerrie
- 150 gram (zilvervlies)rijst
- halve ui
- 1,5 eetlepel bloem
- 250 ml kippenbouillon
- 1 theelepel peterselie
- snufje zout/peper
- eventueel scheutje (50 gram) kookroom light en allesbinder



Heerlijk met een
frisse salade

Bereiding

1. Begin met het opzetten van een pan water voor het koken van de rijst. Kook de rijst volgens de bereidingswijze op het pak.
2. Snijd de kipfilet in kleine blokjes, breng deze op smaak met een snufje zout en peper, en snipper het uitje.
3. Giet een scheutje olie in een pan en bak het uitje aan.
4. Zodra het uitje glazig is geworden, voeg je het kerriepoeder toe.
5. Bak dit circa 1 minuut mee en voeg dan de kip toe.
6. Als de kip gaar is, na ongeveer 5 minuten, voeg je de bloem toe en roer je dit goed door.
7. Laat dit ongeveer 1 minuut meebakken en voeg dan de kippenbouillon toe. (250 ml water in de waterkoker koken, het kokend water in een mengbeker gieten en een half bouillonblokje toevoegen)
8. Als de saus te dun is, voeg je wat allesbinder toe aan de saus totdat deze de gewenste dikte heeft. En als de saus te dik is voeg je wat extra bouillon toe. Voeg eventueel nog wat peterselie toe aan de saus om deze een beetje extra smaak te geven.
9. Serveer de kipkerriesaus met de rijst en een groene salade, en smullen maar!

Voedingswaarden per persoon: 490 kcal.

Bron: Lekker en Simpel

Westelijke Doorsnee NZ 57
7881 PB Emmer-Compascuum

Hooggoorns 24
7812 AM Emmen

Telefoon: 0591-224335
Mobiel: 06-18389028
Email: info@gewichtsconsulente-hk.nl