

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
150 gr zilvervliesrijst
200 gr kipfilet
2 paprika's
1 rode ui
1 zoete appel
2 teentjes knoflook
300 gr tomatenblokjes
60 gr creme fraiche
2 afgestreken eetlepels kerriepoeder
1 flinke theelepel kurkuma
optioneel: 1 rode peper

KIP MADRAS

Bevat per portie: Kcal: 614 | Eiwit: 10,0 gr | Koolhydraten: 14,8 gr | Vet: 1,5 gr | Vezels: 4,0 gr

ZO MAAK JE HET

• Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking. Giet het af en doe de deksel weer op de pan om het warm te houden.
• Snij de kipfilet en paprika in reepjes.
• Hak de knoflook fijn en snipper de rode ui.
• Neem een ruime pan en bak de ui, knoflook, kerriepoeder en kurkuma even aan.
• Voeg vervolgens de kip en paprika toe en laat dit een paar minuten meebakken.
• Voeg nu de tomatenblokjes en creme fraiche toe en roer alles goed door elkaar.
• Laat alles een paar minuten pruttelen en snij ondertussen de appel in blokjes.
• Voeg de appel toe, laat deze even mee verwarmen en maak de madras op smaak met peper en zout.

TIPS EN TRICKS

• Liever pittige kip madras? Voeg dan een (stuk) rode peper toe. Deze kun je fijnsnijden en tegelijk met de ui en knoflook in de pan doen.
• In plaats van een appel kun je ook stukjes ananas toevoegen. Neem dan ongeveer 100 gram (uitgelekt gewicht) om qua calorieën hetzelfde uit te komen.
• Twee afgestreken eetlepels kerriepoeder lijkt heel veel, maar dat is het niet. Dat je het even weet.