

Curry kip met veel groenten



2 personen



30 minuten

Ingrediënten:

- 200 gr gekookte zilvervliesrijst
- 200 gr snijboontjes
- 1/2 bloemkool
- 2 tomaten
- 1 ui
- 200 gr kipfilet
- 1 eetl. olijfolie
- 1 teentje knoflook
- 1-2 eetl. kerriepoeder
- 200 gr champignons

Bereidingswijze:

1. Maak alle groenten schoon.
2. Snijd de champignons in plakjes, de bloemkool in roosjes, snipper de ui, de snijboontjes in reepjes en snijd de tomaat in blokjes.
3. Snijd de kipfilet in blokjes en bak deze in de olie bruin.
4. Voeg alle groenten toe en pers de knoflook er boven uit.
5. Voeg kerriepoeder en 100 ml water toe.
6. Laat het geheel 10 minuten zachtjes garen.
7. Verdeel de rijst over de borden en doe de curry erop.