

Ingrediënten voor 2 personen

200 gr kipfilet in blokjes of reepjes
gesneden 1 rode ui gesnipperd 2
teen knoflook klein gehakt 2 rode
paprika in reepjes 1 zoete appel
goed gewassen in blokjes(met
schil) 300 gr tomatenblokjes 2
afgestreken eetlepels kerrie 1
flinke eetlepel kurkuma 60 gram
crème fraîche 130 gr rijst met
extra vezels 1 rode peper zonder
zaad en lijsten in halve reepjes (optioneel)

Tijd: 20-30 min.

Keuken: Indiaas

Gang: Hoofdgerecht

Eigen_keuken: Nee

Vegetarisch: Nee

Indiaase Kip Madras van Project Gezond....

Eigenlijk zou dit recept "Kalkoen Madras " moeten heten..... Ik dacht nog kip in de vriezer te hebben, maar helaas. Dan maar kalkoen en misschien wel net zo lekker. Dit is het derde Wereldgerecht van de 11 van Project Gezond. Gemakkelijk te bereiden en erg smakelijk.
<https://www.projectgezond.nl/kip-madras/>

Hulpmiddelen

Wok, kookpan, snijplank en mes

Bereidingswijze

Verwarm de wok , voeg een scheutje olie toe en fruit de ui, knoflook, (rode peper) de kerrie en de kurkuma enkele minuutjes aan. Voeg de kip en de paprikareepjes toe en laat dit enkele minuten meebakken. Kook ondertussen de rijst volgens de beschrijving op de verpakking. Voeg de crème fraîche en de tomatenblokjes toe , roer alles goed door elkaar en laat enkele minuten pruttelen. Snij ondertussen de appel in blokjes, voeg ze toe aan de pan en laat ze even goed mee verwarmen. Proef en breng de Kip Madras eventueel op smaak met peper en zout. Kcal 580

Serveertips

In plaats van de appel kun je ook 100 gr ananasblokjes op sap en uitgelekt aan de Madras toevoegen. Twee eetlepels kerrie lijkt veel, maar dat is het beslist niet. De rode peper of eventueel een halve is voor wat meer pit in de madras, maar is een optie, dus laat dat weg, als je niet van wat pit houdt.

