PS. food & lifestyle

2A Meat

Pittige kip curry masala

Bereidingstijd
50 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verhit de olie in een braadpan en fruit de ui totdat deze glazig ziet. Voeg de knoflook en de gember toe en bak circa 2 minuten mee. Voeg de kip toe en bak totdat deze net niet meer roze ziet. Voeg de curry kruiden toe en kort daarna de knolselderij en de tomaat en bak nog circa 2 minuten. Voeg de bouillon toe en laat 30-40 minuten op laag vuur zachtjes pruttelen. Roer er na het opscheppen nog een eetlepel Griekse yoghurt 5% vet door heen.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 g kipfilet, in stukjes
- [ ] 150 g knolselderij, geschild en in blokjes
- [ ] 1 tomaat, in stukken
- [ ] ½ rode ui, fijn gesnipperd
- [ ] 1 teen knoflook, fijn gehakt
- [ ] 1 cm gemberwortel, fijn gehakt
- [ ] 150 ml kippenbouillon
- [ ] 1 el Griekse yoghurt 5% vet
- [ ] Curry kruiden
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Zout
- [ ] Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**333 kcal**
Koolhydraten	**15 g**
Vet	**12 g**
Eiwit	**34 g**