

INDIASE CURRYKIP**BEREIDING**

Breng in een ruime pan een flinke laag water met wat zout aan de kook. Voeg de rijst toe en kook deze in ca. 8 minuten gaar. Afgieten en terug in de pan met het deksel erop nog 3 minuten laten staan.

Snijd de kipfilet in blokjes.

Pel en snijd de uien en de knoflook fijn.

Verdeel de broccoli in roosjes en was ze. Snijd de steel van de broccoli in dunne plakjes.

Zet een grote wok op hoog vuur en laat de wok heet worden. Voeg een scheutje wokolie toe en wok de kiblokjes en de broccoli ca. 5 minuten. Voeg de ui, de knoflook en de djintan toe en wok ze 3 minuten mee. Schep de roerbaksaus erdoor en laat het gerecht nog 2 minuten pruttelen.

Schep de warme rijst in diepe borden of kommen en schep de currykip erover.

LEKKER ANDERS KAN OOK

Bestrooi de Indiase currykip met 2 eetlepels fijngehakte koriander. Vervang de kipfilet door in blokjes gesneden hamlapjes.

OP TAFEL

Zet Conimex Sambal en Gebakken Uitjes op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen en erbij te nemen.



Aantal personen : **4**
 Bereidingstijd ca. : **15 minuten**
 Bereidingstechniek : **Wokken**
 Moeilijkheidsgraad : **Eenvoudig**

INGREDIËNTEN

zout
 300 gram rijst
 350 gram kipfilet
 2 uien
 2 teentjes knoflook
 1 struik broccoli
 Conimex Wok Olie
 2 theelepels Conimex Djintan (komijn)
 1 pot Conimex Roerbaksaus Kip Curry

Halveer of vermenigvuldig de ingrediënten verhoudingsgewijs voor minder of meer personen.

*Bevat per portie:
 Energie 607 kcal
 Koolhydraten 83.2 g
 Vet totaal 16.7 g*



DE OOSTERSE KEUKEN THUIS
www.conimex.nl