



Aardappelcurry

Ingrediënten

voor 1 persoon:

- 150 g vastkokende aardappelen of krieltjes
- 150 g kipfilet
- 50 g doperwten
- 100 g bloemkool
- 1 kleine ui
- 1 teentje knoflook
- 100 g broccoli
- 20 g rode curry pasta
- 100 ml kokosmelk light
- verse koriander

Bereidingswijze:

Snijd de aardappelen in grove stukken (krieltjes kun je ook heel laten) en kook ze ongeveer 10 minuten.

Snijd de ui en knoflook fijn en doe deze samen met de currypasta in een wok.

Snijd de kipfilet in blokjes en voeg deze toe aan de pan. Bak ongeveer 2 minuten.

Voeg de kokosmelk en de groenten toe en laat 5 minuten pruttelen met een deksel op de pan.

Voeg daarna de aardappelen toe en laat nog 5 minuten pruttelen zonder deksel op de pan.

Kcal:	498
Koolhydraten:	42,7 g
Vetten:	13,0 g
Eiwitten:	45,6 g