

Kipfilet met pittige kerrie kokos saus

Bereiden in: Hapjespan
Voorbereiding: 10 min.
Bereiding: 20 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 500 gram kipfilet, in blokjes
- 1 ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 rode peper, fijngehakt, of 1 theelepel sambal
- 2 eetlepels kerriepoeder
- 1 theelepel kurkuma, eventueel
- 1 theelepel paprikapoeder
- 400 ml kokosmelk
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 1 rode paprika, in reepjes
- 1 courgette of 200 gram sperziebonen, in stukjes
- 1 eetlepel olie
- peper en zout
- sap van een halve limoen of citroen
- verse koriander of peterselie, naar smaak

Voedingswaarde

- Energie: ± 360 kcal
- Eiwitten: ± 32 g
- Koolhydraten: ± 8 g
- Vetten: ± 22 g
- Waarvan verzadigd vet: ± 13 g
- Vezels: ± 2 g
- Zout: afhankelijk van toegevoegd zout of kruiden

Textielstraat 13 | 7483 PC Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Kipfilet met pittige kerrie kokos saus

Bereiding

1. Verhit de olie in een hapjespan en bak de blokjes kipfilet rondom goudbruin. Haal de kip even uit de pan en zet apart.
2. Fruit in dezelfde pan de ui, knoflook en rode peper rustig aan. Voeg de kerrie, kurkuma, paprikapoeder en tomatenpuree toe en bak dit kort mee. Zo komen de kruiden extra goed tot leven en krijgt de saus meer smaak.
3. Doe de paprika en courgette of sperziebonen erbij en roer goed om. Schenk de kokosmelk in de pan en breng zachtjes aan de kook.
4. Voeg de kip weer toe en laat het geheel ongeveer 12 tot 15 minuten zachtjes pruttelen, tot de kip gaar is en de saus mooi romig wordt. Breng op smaak met peper, zout en een kneepje limoen- of citroensap.

Kooktips

Voor extra pit kun je op het einde nog een lepeltje sambal of wat chilivlokken toevoegen. Houd je juist van milder? Laat de rode peper weg en gebruik alleen kerrie en kokosmelk voor een zachte, kruidige saus.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten