



Maaike Ursem | Gewichtsconsulente

RIJSTSALADE MET KIP-KERRIE (4 PERSONEN)

Ingrediënten:

- 150 gram verse sperziebonen
- 200 gram kipfilet
- ½ liter kippenbouillon
- 200 gram rijst
- 150 gram doperwten (diepvries)
- 1 eetl. kerriepoeder
- 4 eetl. gefruite uitjes

Werkwijze:

Haal de sperziebonen af en snijd ze in stukken van ongeveer 3 cm. Pocheer de kip in ongeveer 20 minuten in de bouillon gaar. Laat de kip afkoelen en snijd deze in mooie reepjes. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking goed gaar en laat het afkoelen. Kook in de tussentijd in ongeveer 10 minuten de sperziebonen beetgaar. Laat de doperwten de laatste 5 minuten met de boontjes meekoken. De groente goed afgieten en af laten koelen. Meng de kip, groente en sperzieboontjes met de kerrie en een klein scheutje van de bouillon door de rijst. Serveer op een mooi diep bord met de gefruite uitjes eroverheen.

Tip: de bouillon kan je eventueel de volgende dag lekker bij de lunch nemen (extra soepgroente erdoor kan natuurlijk ook).

Eet smakelijk!

