

Kipkerrie met yoghurt, boontjes en erwtjes

Nodig aan boodschappen (2-4 pers.):

- 2/3 kipfilets in stukjes
- 3 tl kerriekruiden
- ½ tl hot curry kruiden
- 1 groene paprika
- 1 gele paprika
- 100 gr diepvrieserwtjes
- 75 gr gedopte boontjes in stukjes
- ½ tl knoflookpoeder
- 300 g witte rijst
- 125 ml griekse yoghurt
- Scheut halfvolle melk of kookroom
- Chili Explosion kruiden

Bereidingswijze:

Bak allereerst de kipblokjes aan in een pan en doe hier een kwart van de paprika in stukjes bij. Doe hier daarna de erwtjes en gedopte boontjes bij zodat ze vast even mee kunnen opwarmen. Vervolgens je de paprika stukken die je over hebt pureren tot een lekker papje wat je aan gaat maken met de Griekse yoghurt en de scheut melk en of room. Ik gebruik als voorbeeld alleen de yoghurt vanwege het meest gezonde, maar wil jij toch lekker die room toevoegen dan lekker doen. Wanneer de kip goed goudbruin is doe je de saus en kipmengsel onder elkaar in een pan en ga je de kruiden toevoegen. Zet hiernaast nog een pan water met de rijst aan de kook en laat de kipkerrie saus lekker op een warm vuur verder garen.

Wat je eventueel voor nog wat meer scherpte kunt toevoegen is een versnipperde ui die je met de kip alvorens meebakt.

Bereidingstijd:

20 min

Keukentools: Hapjespan, blender/mixer

Goed te combineren met: Brood en rijst