

Pittige kip curry masala

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 40-50 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Verhit de olie in een braadpan en fruit de ui totdat deze glazig ziet. Voeg de knoflook en de gember toe en bak circa 2 minuten mee. Voeg de kip toe en bak totdat deze net niet meer roze ziet. Voeg de curry kruiden toe en kort daarna de knolselderij en de tomaat en bak nog circa 2 minuten. Voeg de bouillon toe en laat 30-40 minuten op laag vuur zachtjes pruttelen. Roer er na het opscheppen nog een eetlepel Griekse yoghurt 0% vet door heen.

Ingrediënten voor de curry kruiden:

- 1 tl kurkuma poeder
- 1 tl masala kruiden
- 1/2 tl chili poeder (of een halve rode peper, heel fijngesneden)
- Zwarte peper (naar smaak)

*Tip:
lekker
met tomaat-
komkommer-
salade.*

Ingrediënten voor de masala:

- 120-150 g kipfilet, in stukjes
- 150 g knolselderij, geschild en in dobbelsteentjes
- 1 tomaat, in stukken
- 1/2 rode ui, heel fijngesnipperd
- 1 teen knoflook, heel fijnggehakt
- 1 cm gemberwortel, heel fijnggehakt
- 150 ml kippenbouillon
- 1 el Griekse yoghurt 5% vet
- Curry kruiden
- 1 el olijfolie
- Zout
- Peper



KCAL

333

EIWITTEN

34,6 g

KOOL-
HYDRATEN

15 g

VETTEN

12,8 g

FASE 2A