



VOLKORENRIJST MET KIPFILET, APPEL EN BROCCOLI



4 PERSONEN



30 MIN



DINER

INGREDIËNTEN

- 250 gram volkoren rijst
- 1 eetlepel volkoren bloem
- 2 eetlepels room light (< 5%)
- 350 gram kalkoenborstfilet (zonder vel, in fijne reepjes)
- 400 gram broccoli (in roosjes gesneden)
- 2 appelen (in dunne plakjes gesneden)
- 2 sjalotten (fijngesnipperd)
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel vloeibare bakmargarine
- 1 eetlepel currypoeder
- 1 plantje koriander (grof gehakt)
- Peper (en zout)

STAP 1

Neem een kookpot met deksel en verhit 1 eetlepel olijfolie. Voeg de sjalotten toe en laat zachtjes stoven tot ze glazig zijn. Voeg de rijst toe en laat even bakken. Giet 500 ml water in de kookpot en laat 20-25 minuten afgedekt garen.

STAP 2

Blancheer of stoom de broccoli. Verhit 2 eetlepels olijfolie in een pan en bak de kalkoenreepjes krokant. Haal de kalkoenreepjes dan uit de pan en hou ze warm.

STAP 3

Smelt de vloeibare bakmargarine in de pan en bak nu de appelen bruin. Bestrooi met het currypoeder en de bloem. Voeg vervolgens de room toe en kruid met peper (en zout).



STAP 4

Serveer de curry met de rijst en broccoli en werk af met de grofgehakte koriander. Klaar en smullen maar!

VOEDINGSWAARDE 1 BROODJE

Energie	372 kcal
Vetten	22,2 gram
Koolhydraten	29,4 gram
Koolhydratenporties	2,5
Eiwitten	12,4 gram