

## Indiase kipcurry met tomaat en snijbonen<sup>1</sup>

recept 57

Menugang: Hoofdgerecht

Benodigde tijd: 40 minuten

Aantal personen: 4 personen

### Ingrediënten

- 300 g kippendijfilet
- 2 el. boter
- 2 uien
- 1 rode chilipeper
- 2 rode paprika's
- 2 el madras currykruiden
- 400 g snijbonen
- 6 tomaten
- 250 ml kokosmelk
- peper en zout naar smaak
- paar takjes koriander

### Bereidingswijze

1. Snijd de kip in stukken, verhit de boter in een braadpan en bak de kip rondom bruin.
2. Pel en snipper de ui, maak de chilipeper schoon en snijd deze fijn.
3. Snijd de paprika's in blokjes.
4. Bak ui, chilipeper, paprika en kruiden mee met de kip.
5. Snijd de snijbonen in stukjes.
6. Snijd de tomaten in blokjes.
7. Voeg tomaat, snijbonen en kokosmelk toe aan de kip en laat de curry zachtjes stoven tot de kip gaar is (ca 20 minuten).
8. Als de curry te dik wordt, kun je wat kippenbouillon of een scheut water toevoegen.
9. Breng de curry op smaak met peper en zout.

### Serveertip:

Garneer met fijngesneden koriander en serveer met rijst en een frisse komkommersalade.

### Variatietips:

- Liever vegetarisch, vervang de kip door kikkererwten
- De kip kan ook vervangen worden door vegetarische kipstuckjes.
- Door in plaats van rijst te kiezen voor bloemkoolrijst wordt dit recept een koolhydraatbeperkt recept.
- In plaats van kruiden kun je ook 1 el currypasta gebruiken.



<sup>1</sup> bron: Diabetes type 2, maak jezelf beter - Karine Hoenderdos en Hanno Pijl