

9.Verrukkelijke kerrieschotel

Aantal personen: 4

- • 300 gram rijst
- • 300 gram kippenblokjes, gemarineerd
- • 1 ui
- • 2 teentjes knoflook
- • 1 groene paprika
- • 2 appels
- • 3 eetlepels olijfolie
- • 1 zakje kerriesaus
- • 4 schijven ananas
- • 2 eetlepels geschaafde amandelen

Kook eerst de rijst gaar op de gebruikelijke manier. Bak de kippenblokjes in wat olijfolie.

Snipper de ui en de teentjes knoflook. Snijd de paprika in reepjes. Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snipper de appels. Snijd de ananasschijven in stukjes. Laat de olie heet worden en fruit ui, knoflook en paprika hierin een paar minuten. Maak de kerriesaus volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Voeg de stukjes appel, de stukjes ananas en de kippenblokjes toe aan het groentemengsel. Roer alles goed door en laat het gerecht nog ca. 5 minuten zachtjes pruttelen.

Druk de gekookte rijst in een rijstrand en stort deze op een schaal. Schep het kerriegerecht erin en bestrooi dit met de geschaafde amandelen.

Lekker met een kant-en-klare Groene Salade.

Bevat per portie van 225 gram: 375 kcal.