

Kip Kerrie

Kip kerrie zonder pakjes en zakjes

Ingrediënten:

- Kipdijfilet: 750 gram (1575 kcal)
- gesneden ui: 225 gram (90 kcal)
- gehakte knoflook: 60 gram (90 kcal)
- kerrie masala: 2.25 eetlepels (7 kcal)
- gehakte tomatenblik: 0.75 blik (60 kcal)
- zonnebloemolie: 75 mililiter (663 kcal)
- grstd en gmln komijn: 1.5 theelepels (6 kcal)
- zout: 1.5 theelepels
- maggiblokje: 0.75 blokje (8 kcal)
- water: 93.75 mililiter

Stappen:

1. Doe de zonnebloemolie in de pan en verhit dit. (Tip: Niet te heet zetten.)
2. Bak de uitjes en knoflook tot bruin, niet zwart.
3. Voeg kerrie masala toe, snij kip/tofu ondertussen.
4. Blus af met tomaten uit blik.
5. Voeg kip/tofu toe en laat sudderen.
6. Na 10 minuten water, zout en maggi toevoegen.
7. Kook door tot kip gaar is of tofu zacht; serveer met rijst.

Totaal kcal: 2498