



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



POMPOENRISOTTO KIPCURRY



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 250 g bruine rijst
- 500 g kipfilets
- 1 voetselder
- 1 kleine pompoen
- 1 rode, 1 gele en 1 groene paprika
- Kippekruiden
- 250 ml Alpro soya light cuisine
- Maïzena Expresse voor witte sauzen
- 2 el currypasta
- 2 el vetarm bouillonpoeder
- 1 el gezonde margarine



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Kook de rijst gaar, giet af en roer er het vetarme bouillonpoeder onder.
- Snij de kipfilet in stukjes, kruid deze met kippekruiden en bak ze gaar in de vetstof.
- Schil de pompoen, verwijder de zaadjes en snij het vruchtvlees in stukken.
- Was de paprika's, verwijder het kroontje, verwijder de zaadlijsten binnenin de paprika en snij in blokjes.
- Was de selder en snij deze eveneens in kleine stukjes en kook beetgaar.
- Kook de paprikastukjes, de selderstukjes en de pompoenblokjes beetgaar.
- Roer de groenten onder de rijst.
- Breng de Alpro soya light cuisine aan de kook, voeg de currypasta toe en bindt met de Maïzena Expresse voor witte sauzen.
- Dien de pompoenrisotto op met de gebakken kippeblokjes en de currysaus.