

# Ben's Original™

Kipbrochettes met appel en basmatirijst  
RECEPT

## Kipbrochettes met appel en basmatirijst



<b>TIJD</b>	25 min
<b>INGREDIËNTEN</b>	10 producten
<b>DOEN</b>	2 porties

Deze heerlijke Ben's Original™ kipbrochettes met appel en basmatirijst zijn in slechts 25 minuten klaar! Wedden dat deze zoetzure combinatie in de smaak valt?

### INGREDIËNTEN

- 1 kookbultje Ben's Original™ Basmati
- 250 g kip
- 1 appel
- ½ ui
- 2 wortels
- ½ chilipeper
- 200 ml kokosmelk
- Takjes koriander
- 3 theelepels currypoeder
- 2 eetlepels olijfolie

## BEREIDING

1. Snijd de appel en de kip in blokjes. Spies de appel en de kip om en om op een brochette.
2. Bak de brochettes in een hete pan met 1 eetlepel olijfolie.
3. Hak de uien en wortels fijn. Fruit de uien in een pan met 1 eetlepel olijfolie. Voeg de wortelen toe. Voeg de kokosmelk en het currypoeder toe zodra de groenten gaar zijn. Roer op laag vuur en laat sudderen.

## VOEDINGSWAARDE PER 100 G

- Energetische waarde 141 kcal 597 kJ
- Vetten 1,6 g
- waarvan verzadigde vetten 0,2 g
- Koolhydraten 28 g
- waarvan suikers 0,5 g
- Voedingsvezels 0,5 g
- Eiwitten 3 g
- Zout 0,01 g

## CATEGORIËN:

[Gemakkelijk](#), [Gevogelte](#), [Koken met het gezin](#), [Basmatirijst](#)

## MEER RECEPTEN ZOALS DEZE



### [Kip tikka masala](#)

Tijd

35 min

Ingrediënten

10 producten



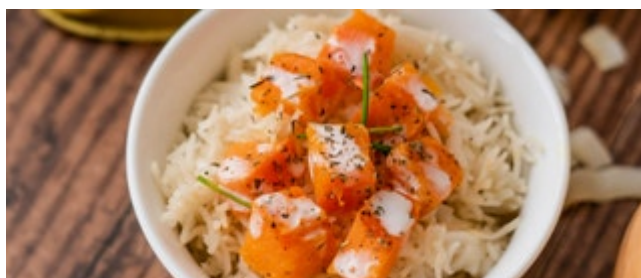
## [Ovengegaarde zalm met gesauteerde groenten](#)

Tijd

30 min

Ingrediënten

8 producten



## [Rijst met pompoen en kokosmelk](#)

Tijd

1h 20 min

Ingrediënten

5 producten

---

**Source URL:** <https://be.bensoriginal.com/recepten/Kipbrochettes-met-appel-en-basmatirijst>