Kipbrochettes met appel en basmatirijst
RECEPT

Kipbrochettes met appel en basmatirijst



TIJD	25 min
INGREDIËNTEN	10 producten
DOEN	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 kookbuiltje 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

CATEGORIËEN:

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*