PS. food & lifestyle

2B Vlees

Groene curry met kip en artisjok

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de kipfilet in stukjes, de ui en knoflook fijn en de artisjokharten in grove stukken. Verhit de kokosolie in een pan en fruit de knoflook en de ui aan. Doe de stukjes kipfilet erbij en bak goudbruin. Voeg de currypasta toe en bak circa 1 minuut mee. Voeg daarna de artisjokharten en de kokosmelk toe. Kook 15 minuten op laag vuur met de deksel op de pan. Voeg de laatste 5 minuten de spinazie toe. Breng daarna op smaak met de vis- en oestersaus en voeg het limoensap toe.

Ingrediënten

- ☐ 120-150 g kipfilet
- ☐ 150 g artisjokharten
- ☐ Handje verse spinazie
- ☐ 1 teentje knoflook
- ☐ ½ ui
- ☐ 125 ml kokosmelk
- ☐ 1 el limoensap
- ☐ 1 el groene currypasta
- ☐ 1 el kokosolie
- ☐ 1 tl vissaus
- ☐ 1 el oestersaus

Voedingswaarden per persoon

Energie	**453 kcal**
Koolhydraten	**30 g**
Vet	**25 g**
Vezels	**3 g**
Eiwit	**24 g**