

DINNERLY



Fit+ Low carb curry met kip met kikkererwten en aubergine



30-40min



2 personen

Weinig koolhydraten, maar veel curry? Ja graag! Deze eenpanscurry maak je met malse kipstukjes, tomatenpassata en zachte aubergine. Om 'm lekker vullend te maken voeg je kikkererwten toe en geroosterd amandelschaafsel zorgt voor een knapperig accent. Dat smaakt heerlijk én ziet er mooi uit!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 aubergine
- 1 rode ui
- 25g amandelschaafsel ¹⁵
- 1x kipstukjes
- 1 pakje korma currypasta
- 1 blik biologische kikkererwten
- 200g tomatenpassata

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- middelgrote koekenpan met deksel
- maatbeker
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 629kcal, vet 27.3g, koolhydraten 53.1g, eiwit 37.8g



1. Groente snijden

Snij de **aubergine** in blokjes van ca. 1,5cm. Pel en halveer de **ui** en snij in dunne reepjes.



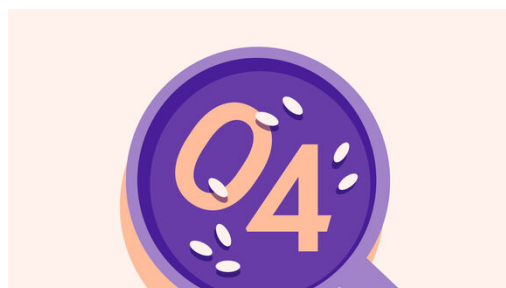
2. Amandel roosteren

Verhit een middelgrote, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster het **amandelschaafsel** in 1-2min goudbruin. **Let op:** het kan snel verbranden. Neem uit de pan en zet opzij.



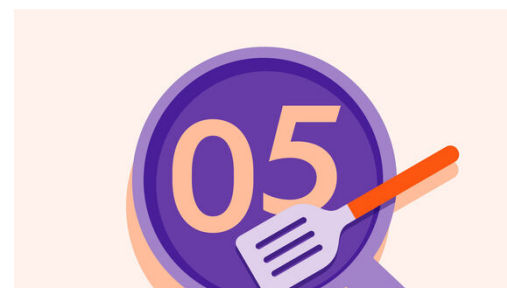
3. Vlees en groente bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier. Verhit de gebruikte koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg het **vlees**, de **aubergine**, de **ui** en een snuf zout toe en bak ca. 1min. Voeg de **currypasta** toe en bak nog ca. 1min. Roer regelmatig, tot de **currypasta** goed met het **vlees** vermengd is.



4. Curry koken

Spoel de **kikkererwten** af in een zeef en laat uitlekken. Voeg de **kikkererwten**, de **tomatenpassata** en 250ml water toe aan de pan met **groente** en **vlees**. Leg een deksel op de pan en laat de **curry** 12-15min zachtjes koken, tot de **aubergine** zacht en het **vlees** gaar is.



5. Afmaken en serveren

Proef en breng de **curry** op smaak met peper en zout. Schep de **curry** op borden en bestrooi met het **amandelschaafsel**.



6. Grote honger?

Als je zin hebt in een grotere portie kun je heel eenvoudig meer groente aan je curry toevoegen. Gewoon kleinsnijden en in stap 4 meekoken. Pas de kooktijd evt. aan, zodat alles goed gaar wordt. Liever meer koolhydraten? Serveer je curry dan op wat bruine rijst of bak een paar volkoren pita's af om in de curry te dippen.