



Low carb butter chicken

op bloemkoolrijst met koriander en cashews



ca. 20min



2 personen

Als je wel eens Indiaas bestelt, heb je vast ook een keer butter chicken gegeten. Het is een echte allemansvriend, dankzij de kruidige en romige smaak. Maar eerlijk: gezond is het niet, want het heet niet voor niets butter chicken. Om de schade enigszins te beperken, hebben we 'm koolhydraatarm gemaakt met bloemkoolrijst, paprika en malse kipstukjes. Zo is ie nét wat lichter en krijgt iedereen een extra portie groente binnen.

Wat je van ons krijgt

- 400g bloemkoolrijst
- 1x kipstukjes
- 1 paprika
- 200g saus voor butter chicken ⁷
- 100g babyspinazie
- 10g verse koriander
- 25g gezouten cashewnoten ^{5,15}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- middelgrote kookpan

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

Allergenen

pinda's (5), melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 718kcal, vet 52.5g, koolhydraten 28.2g, eiwit 35.5g



1. Bloemkoolrijst garen

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Roerbak de **bloemkoolrijst** met een flinke snuf peper en zout in 12-14min gaar.



2. Vlees aanbraden

Dep het **vlees** droog. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak het **vlees** met een flinke snuf zout en een snuf peper in ca. 3min rondom goudbruin. Het **vlees** moet nog niet helemaal gaar te zijn.



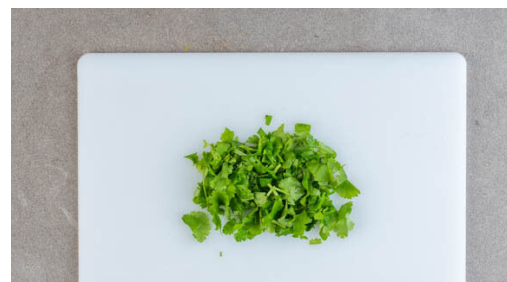
3. Paprika snijden

Verwijder ondertussen de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in 1-2cm grote stukken.



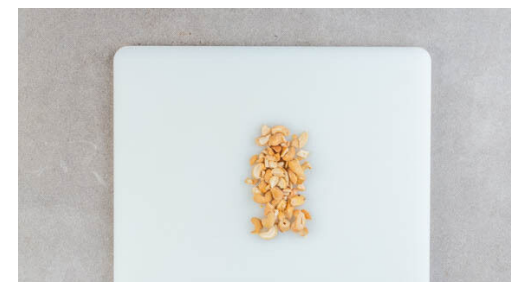
4. Curry koken

Voeg de **paprika** met 1el plantaardige olie toe aan de pan en bak 1-2min mee. Roer dan de **currysous** erdoor en laat de **curry** ca. 5min zachtjes koken. Voeg evt. meer water toe. Voeg beetje bij beetje de **spinazie** toe en laat de **blaadjes** slinken. Proef en breng de **curry** op smaak met peper en zout.



5. Koriander snijden

Snijd de **koriander incl. steeltjes** grof.



6. Cashews hakken

Hak de **cashews** grof. Schep de **bloemkoolrijst** in kommen of diepe borden en verdeel de **curry** erover. Bestrooi met de **koriander** en de **cashews** en serveer.