

Werkkaart:

Kip kerrie ananas maken

Lesbrief Het recept – thema Ik en gezondheid

Benodigheden:

Ingrediënten voor 2 personen:

- 125 gram rijst
- 2 eetlepels olijfolie
- 150 gram kipfilet
- ½ theelepel
- 2 bosuitjes zout
- ¼ rode paprika
- 1 stengel bleekselderij
- 1 teentje knoflook
- 2 theelepels kerrie
- 2 ½ dl water
- ½ kippenbouillon tablet
- 2 schijven ananas
- 2 takjes peterselie

Keukengereedschappen:

- bestekbord
- mesje
- pollepel
- lepel
- snijplank
- vergiet
- braadpan
- knoflookpers



Wat moet je doen

Bereidingswijze

1. Was de bosuitjes in het vergiet en snijd ze in ringetjes.
2. Verwijder de zaadjes uit de paprika, was de paprika en snijd hem in reepjes.
3. Was de bleekselderij en snijd deze in plakjes.
4. Verwijder de velletjes van de knoflook.





Kip kerrie ananas maken

5. Snijd de kipfilet in kleine stukjes en bestrooi ze met zout.
6. Verhit de olijfolie in de braadpan.
7. Voeg de kipfilet toe en bak dit in 5 minuten lichtbruin.
8. Pers het teentje knoflook uit, boven de pan.
9. Voeg kerrie, gesneden bosuitjes, bleekselderij en paprika toe en bak dit even mee.
10. Doe water, bouillontablet en rijst bij de kipfilet en laat dit zachtjes roerend aan de kook komen.
11. Zet de pit laag en kook de rijst, zonder roeren in 15 minuten gaar.
12. Snijd de ananas in stukjes en knip de gewassen peterselie fijn.
13. Schep de ananas door de gare rijst en maak het gerecht goed op smaak.
14. Serveer het gerecht op twee borden en garneer met de peterselie.
15. Dek de tafel voor twee personen.

Veel succes en eet smakelijk!

