# Kipkerriesaus met bloemkoolrijst

Diner



# Kipkerriesaus met bloemkoolrijst

Wij denken wel een van onze favoriete recepten. Kipkerriesaus met bloemkoolrijst en kip. Het leuke aan dit recept is dat de rijst dus eigenlijk geen rijst maar bloemkool is!

Ik kan me voorstellen wat je nu denkt. Maar geloof me, het smaakt gewoon alsof je rijst eet! Zo krijg je dus eigenlijk ‘onbewust’ groentes binnen. Ook een perfect gerecht voor kids die niet zo van de groentes houden ?

Uiteraard kun je de bloemkoolrijst vervangen door gewone rijst. Stel dat de rest van het gezin graag zilvervlies rijst eet, halveer dan het portie rijst. Misschien ben je niet zo’n fan van doperwtjes? Andere groenten smaken hier heerlijk bij! Denk bijvoorbeeld aan broccoli of een lekkere mix van andere wokgroenten. Je kunt aan dit recept ook weer helemaal je eigen draai geven!

Ik zou zeggen, geniet van dit gezonde kipkerriesaus met bloemkoolrijst recept!

**Tip!**

Probeer ook eens ons **Rijst met pittig gehakt** recept.

## ingrediënten

2 Kipfilets in blokjes

1 Kippenbouillon tablet in 500 ml heet water oplossen

1 Ui gesnipperd

2 Teentjes knoflook fijngehakt

1 Eetlepel Kerriepoeder

1 Theelepel Sambal

30 gram Boter

30 gram Bloem

125 ml Kookroom van campina

125 gram Doperwten

Bloemkoolrijst (gewoon in de supermarkt te koop)

**Optioneel**

Blokjes ananas

Handje Rozijnen (30 min geweekt in water)

Champignons

## bereidingswijze

1. Kook de bloemkoolrijst.

2. Bak de kipfilet en eventueel de champignons apart.

3. Verwarm en serveer de doperwtjes apart.

4. Verhit een grote koekenpan of hapjespan de boter en fruit de ui, knoflook, kerriepoeder en sambal op laag vuur.

5. Doe de bloem erbij en bak deze even kort mee.

6. Voeg al roerend met een garde de kippenbouillon toe (je hoeft niet alle bouillon te gebruiken), totdat je een gladde saus hebt en laat het dan nog enkele minuten op laag vuur pruttelen.

7. Voeg de room en eventueel de rozijnen (zonder water) toe aan de saus en laat zachtjes verder pruttelen, totdat de saus iets is ingedikt.

8. Doe als laatste de kipfilet blokjes en champignons er bij en verwarm ze de laatste paar minuutjes mee in de saus. Eet smakelijk!