

Eet je **VOL**meal

THAI CURRY BOWL



Serves: 1 | Prep: 5 Minutes | Cook: 15 Minutes

INGREDIENTS

- 200 gr Gele wortelnasi of bloemkoolrijst
- 100 gr Kipfilet
- 100 gr Bimi
- 200 gr pompoen blokjes
- 15 gr Thai Red Curry Paste
- 30 gr Rode ui
- 70 gr Kokosmelk light

METHOD

1. Snijd de kipfilet en rode ui in blokjes, halveer de bimi en kook de pompoen blokjes in water.
2. Bak de kipfilet in de pan in 5gr van de thai red curry paste en voeg de bimi en de rode ui toe.
3. Zodra de pompoen blokjes gaar zijn, voeg je deze ook toe in de wok.
4. Als laatste voeg je de bloemkoolrijst toe. Nu voeg je ook de resterende currypasta toe en de kokosmelk. Zorg dat het niet gaat koken.

322 Kcal

Khd 32

Eiwit 27

Vet 7

Vezels 14