Kipfiletreepjes curry mango

30 minuten

10 personen



Ingrediënten

- 2 kg kipfiletreepjes curry mango
- 500 g volkoren rijst
- 1 l kippenbouillon
- 1 takje tijm
- 1 blaadje laurier
- 1 wortel
- 100 g erwtjes
- 100 g sojascheuten
- 1 rode ui
- 350 g sluimererwten
- 350 g bonen
- 350 g tuinbonen
- Scheutje archideolie

Bereiding

Verwarm de Kipfiletreepjes in curry-mango saus.

Bak de volkoren rijst aan in wat arachideolie en voeg er de kippenbouillon, de tijm en de laurier aan toe.

Kook de rijst 5 minuten en laat deze 15 minuten rusten onder gesloten deksel.

Reinig de wortel en de ui en snij deze in fijne brunoise. Bak de ui, de wortel, de sojascheuten en de erwtjes aan in wat arachideolie en kruid de groenten af met peper en zout.

Voeg er nu de rijst aan toe en vermeng.

Kook de bonen en de tuinbonen bijtgaar in gezouten water. Verwijder de schil van de tuinbonen en hou deze apart.

Bak de sluimererwten aan in wat arachideolie.

Voeg er nu de groene boontjes en de tuinbonen aan toe. Kruid af met peper en zout.

Schik het gerecht mooi op een bord.

Meer lekkere recepten op Volys.be!

Volys - Oudstrijderslaan 11, B-8860 Lendelede, Belgie
Tel: (32) (0)51 335020 - Fax: (32) (0)51 314815 - www.volys.be - info@volys.be