


Poké Bowl

Ingrediënten		Materialen
<ul style="list-style-type: none">• 70 gram rijst• 50 gram kipfilet• ½ ui• 2 theelepels curry• 1 eetlepel tomatenpuree• 150 ml kokosmelk• 1 eetlepel olie• 1 teentje knoflook• 75 gram doperwten• 50 gram ananasstukjes• ½ kippenbouillon• peterselie• Munt		<ul style="list-style-type: none">• kookpan• snijplank• messen• vergiet• rasp• bakjes <p>Vaardigheden</p> <ul style="list-style-type: none">• Hakken• Snipperen• Koken• Wegen

Bereiding

1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Snipper ondertussen de ui en snijd de kipfilet in stukjes.
3. Verhit ondertussen de olie in een koekenpan en bak de kip circa 3 min. op laag vuur.
4. Voeg nu de ui, knoflook en curry kruiden toe en bak dit 3 min op laag vuur.
5. Voeg de tomatenpuree toe en bak deze 1 minuut mee.
6. Voeg nu de kokosmelk, het bouillontablet toe, breng aan de kook en laat op laag vuur 2 min. koken.
7. Voeg nu de doperwten toe en laat het nog 2 min. Koken.
8. Haal ondertussen de muntblaadjes van de takjes en snijd in reepjes en voeg toe.
9. Schep tot slot de ananas erdoor.
10. Serveer de rijst met de curry saus.
11. Garneer eventueel met een beetje peterselie.

Eet smakelijk.