



Basisrecept: MAGGI Dagschotel Bloemkool- milde kerrie met kip

Ingrediënten

- 1 Zakje MAGGI Ovenschotel Bloemkool-room met gehakt
- 570 g Bloemkool
- 3 Lentеui
- 160 g Garden Gourmet Veganistische Filet Stukjes 2 Kilogram Zak
- 50 ml Kookroom
- 1 Rode paprika
- 200 ml Water

Instructie

1. Snijd de bloemkool in roosjes en kook deze kort voor (beetgaar). Giet de bloemkoolroosjes af en laat uitlekken. Snijd de vegetarische kip en paprika in blokjes en de lente-uitjes in kleine ringetjes.
2. Bak in 1 eetlepel olie de kipfilet in een braad- of hapjespan. Voeg de paprika en lente-ui toe en bak kort mee.
3. Zet het vuur laag en voeg de mix en 200 ml koud water en 50 ml kookroom toe. Breng het geheel onder af en toe roeren aan de kook.
4. Voeg de bloemkool toe en breng het geheel weer aan de kook. Laat het geheel nog 3 min. zachtjes doorkoken. En voilà! In een handomdraai gemaakt. Klaar om de gasten aan tafel te roepen. Geniet van deze rijk gevulde dagschotel bloemkool milde kerrie met kip. Eet smakelijk!

Voedingswaarden tonen

koolhydraten	18.92 g
Energie	186.34 kcal
vetten	4.51 g
Eiwit	17.33 g

20 Min

3 Porties