

Ingrediënten

22 OKT 2015

CATEGORIE: GEVOGELTE, MAKKELIJK EN SNEL, RIJST,
TIJD: 10-20 MINS

- kipfilet
- courgette
- 50 gr boter
- 50 gr bloem
- 0.5 l melk
- 2 eetlepels kerriepoeder
- 3 eetlepels room
- peterselie



Recept

Kipfilet in kleine stukjes snijden, bakken in boter. Courgette in schijfjes snijden, even blancheren, dan bij de kip doen. Dan maak je de bechamelsaus: 50 gr boter smelten en 50 gr bloem toevoegen. Melk, kerriepoeder en room toevoegen, laten doorkoken en afwerken met peterselie. Dan voeg je de 2 samen. Serveer met rijst.

Bron



<http://www.ramadanrecepten.nl/recept/kip-courgette-kerrieroomsaus/>



Info Martine Lycke 11/01/2015

Bechamel:

25 g	Boter
1 grote el	Bloem
	Laten bakken
250 ml + tot gewenste dikte	Melk
Scheut	Room
1 el - mag 2 el	Curry
Opzijzetten	

Courgette in blokjes snijden En aanstoven, eventueel wat water toevoegen

Courgette bij bechamel doen

Kalkoen aanbakken in olijfolie – in het begin wat water tegen aanbakken, zodat je minder vetstof gebruikt

Pijnboompitten als kalkoen gaar toevoegen en efkes laten meebakken

Kalkoen bij courgette en bechamel

In pan van kalkoen wat water erbij doen en laten inkoken, bij het mengsel doen (smaak aangebakken vlees)

Opgediend met puree aardappelen

Fotos

