



LUNCH

FoodChallenge

KIP SHOARMA

INGREDIËNTEN VOOR ÉÉN PERSOON

140gr kipfilet
1 klein handje prei in ringen
1/4 rode paprika in blokjes
1 handje sperziebonen
1el piri piri kruiden voor kip
1tl kokosolie
3 teentjes geperste knoflook
2el volle yoghurt

BEREIDINGSWIJZE

- Kip in reepjes snijden en marineren met piri piri kruiden;
- Bonen schoonmaken en in een laagje water gaarkoken of stomen;
- Kokosolie verhitten en daarin de kip bakken;
- Paprikablokjes en preiringen toevoegen en meebakken;
- Boontjes toevoegen en nog even meebakken;
- Schep het mengsel op een bord;
- Yoghurt mengen met de teentjes knoflook en mengen door de kip mix.