

Caribische kipcurry met ananas

4 personen | 10 min voorbereiding | 50 min bereiding

Ingrediënten

- **2 tl** plantaardige olie
- **4** kipdrumsticks, zonder vel
- **2** grote rode uien, gesnipperd
- **2** paprika's, in blokjes
- **3–4 el** mild kerriepoeder
- **1 blik (425 g)** ananasstukjes op ongezoet sap
- **1 blik (400 g)** kokosmelk
- **1 blik (400 g)** kidneybonen, uitgelekt
- **2–4 el** hete pepersaus, naar smaak
- **1 klein bosje** koriander, fijngehakt
- Zout en peper, naar smaak
- Gekookte rijst of brood, voor erbij

Werkwijze

1. Verhit de olie in een grote koekenpan. Bak de drumsticks rondom bruin en leg ze op een bord.
2. Bak de uien in dezelfde pan. Voeg na 3 minuten de paprika toe en bak tot de groenten zachter worden.
3. Leg de kip terug en strooi het kerriepoeder erover. Voeg de ananas met sap en de kokosmelk toe. Breng op smaak met zout en peper.
4. Laat zonder deksel ongeveer 40 minuten zachtjes pruttelen, tot de kip gaar en mals is en de saus iets is ingedikt.
5. Roer de kidneybonen en pepersaus erdoor. Laat nog 2–3 minuten pruttelen tot de bonen warm zijn. Strooi de koriander erover en serveer met kokosrijst of brood.

Tip: Voedingswaarden per portie: 458 kcal · 23 g vet (16 g verzadigd) · 36 g koolhydraten (6 g suikers) · 11 g vezels · 21 g eiwit · 1,5 g zout. Reken rijst of brood apart mee.