

Mei:



Wist je dat:

Light niet hetzelfde is als gezond. Een product wordt als light bestempeld wanneer het 30% minder suiker, óf 30% minder vet, óf 30% minder calorieën bevat. Zie je die 'of' daartussen staan? Een product mag dus prima 'light' heten als het 30% minder vet, maar 120% meer suiker bevat en dat is natuurlijk niet gezonder dan het niet-light product.

Kalkoencurry met groente en zilvervliesrijst Voor 2 personen

Ingrediënten:

150 gram zilvervliesrijst
250 gram prei
1 courgette
1 ui
2 eetlepels rozijnen
3 takjes koriander
200 gram kalkoenfilet
1 eetlepel vloeibare margarine
½-1 eetlepel kerriepoeder
2 eetlepels kokosmelk
2 eetlepels halfvolle yoghurt



Bereiding:

1. Kook de zilvervliesrijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
2. Maak de groente schoon. Snijd de prei in de lengte door en snijd de helften in stukken van ca. 5 cm. Schaaf de courgette in lange repen. Snijd de ui klein.
3. Was de rozijnen.
4. Was de koriander en knip de takjes klein.
5. Snijd de kalkoenfilet in smalle repen. Verwarm de margarine en bak hierin de kalkoen in ca. 5 minuten bruin. Roerbak de kerrie en de ui kort mee.
6. Voeg de groente, de rozijnen, de kokosmelk en 50 ml water toe en laat het gerecht 5 minuten zacht smoren.
7. Breng op smaak met peper.
8. Roer er van het vuur af de yoghurt door en strooi de koriander er over.