

Molokhia



Kip	Kcal 308	Eiwit 36 g	Vet 12 g	KH 4 g
-----	-------------	---------------	-------------	-----------

Ingrediënten:

125 g kip, in stukjes

1 dunne prei, het witte deel in ringetjes

2 teentjes knoflook, fijn gesneden

½ gesneden bosje selderij, fijngesneden

300 gram verse spinazie, fijn gesneden

1 eetlepel olijfolie

1/2 theelepel kerrie

1/2 theelepel peper

1/2 theelepel paprika

1/2 theelepel kurkuma

150 ml heet water

Salade als bijgerecht:

Kropsla, veldsla, rucola en/of gemengde sla
naar keuze

Tomaat

Witlof

Azijn

Mosterd

Peper

Fijngehakte bieslook



Bereiding:

Verhit de olie in een anti-aanbakpan. Fruit de prei goudbruin, voeg later de knoflook toe. Schep de kip en de specerijen er door. Als de buitenkant gaar is, voeg dan de selderij en de spinazie toe en roer goed door.

Voeg het hete water toe en laat ongeveer 4 à 5 minuten op hoog vuur koken. Sluit daarna de pan met een deksel en zet deze op het laagste vuur. Laat de Molokhia in ongeveer 20 minuten gaar worden. Check af en toe de hoeveelheid water en voeg zo nodig wat toe.

Salade als bijgerecht

Koop kropsla, veldsla, rucola en/of gemengde sla naar keuze, meng met tomaat en witlof, maak een dressing van azijn, water en een mespuntje mosterd met peper en fijngehakte bieslook en meng het geheel.

