



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## KURKUMAPASTA GROENTEN KIP



### Ingrediënten (voor 4 personen):

- 250 g kurkumaspaghetti
- 1 courget
- wortelen
- edammerboontjes
- soyascheuten
- 1 kippebouillonblokje
- gebraden kip
- 2 el koolzaadolie



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



### Bereidingswijze:

- Kook de kurkumaspaghetti gaar.
- Maak courgetti van de courget.
- Schil de wortelen, snij ze in reepjes en kook ze beetgaar.
- Braad de kip gaar in de oven, verwijder het vel en snij ze in stukjes.
- Verhit de koolzaadolie in een wokpan en wok hierin de groenten (courgetti, wortelreepjes, edammerboontjes, sojascheuten) gaar.
- Voeg de spaghetti toe, verkruimel het bouillonblokje over de wok en meng alles goed onder mekaar.
- Voeg de stukjes kip toe en verdeel over 4 kommetjes.
- Laat het smaken!