

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
130 gr zilvervliesrijst
200 gr kipfilet
70 gr tomatenpuree
125 gr magere yoghurt
1 rode of gele paprika
1 ui
1 teentje knoflook

Voor de tandoori kruidenmix
1 tl gerookte paprikapoeder
1 tl gemberpoeder
1 tl kurkuma
1 tl komijnpoeder
1/2 tl korianderpoeder
1/2 tl zout
mespuntje chilipoeder

KIP TANDOORI

Bevat per portie: Kcal: 480 | Eiwit: 34,7 gr | Koolhydraten: 62,9 gr | Vet: 8,7 gr | Vezels: 3,8 gr

ZO MAAK JE HET

• Maak de tandoori kruidenmix door de ingrediënten uit het bovenstaande lijstje met elkaar te mengen.
• Snij de kipfilet in blokjes en doe de tandoorikruiden en een scheutje olijfolie erbij. Roer alles goed door en laat het even marineren in de koelkast. Hoe langer hoe beter.
• Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking. Giet even af en hou warm.
• Snipper de ui, hak de knoflook fijn en snij de paprika in grove stukken.
• Verhit een klein scheutje olie in een wok en fruit de ui en knoflook op laag vuur kort aan.
• Zet het vuur hoger en voeg de kipfilet toe. Bak dit rondom bruin en voeg daarna de paprika toe.
• Laat de paprika een minuut meebakken, zet het vuur lager en voeg daarna de tomatenpuree toe. Roer dit goed los.
• Voeg ongeveer 100 ml water toe en laat dit aan de kook komen.
• Voeg als laatste de yoghurt toe en laat het gerecht nog even pruttelen.
• Maak het ondertussen verder op smaak met één of meerdere kruidensoorten die je ook voor de tandoori kruidenmix hebt gebruikt.
• Serveer de kip tandoori met de rijst. Garneer eventueel met vers gehakte peterselie of koriander.

TIPS EN TRICKS

• Maak direct een flinke pot tandoori kruidenmix. Het blijft lang goed en is altijd handig om te hebben.
• Voeg gerust wat extra groente toe. Bijvoorbeeld een flinke hand doperwten.