

KIP TANDOORI

Land: Indiaas

Maaltijd: KNORR wereldgerechten

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 10 min. + 15 min. marineren (of een hele nacht) + 20 min. oventijd

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

- 300 gram kippendijen
- 150 gram Griekse yoghurt
- 0,5 citroen (alleen het sap)
- 2 tl paprikapoeder
- 1 tl gemalen koriander
- 1 tl gemalen komijn
- 0,5 tl chilipoeder
- 0,25 tl kurkuma
- 1 tl gemberpoeder (of 2 cm verse gember)
- 0,5 tl kaneel
- 0,5 tl zout
- 2 teentjes knoflook

WAT GA JE DOEN

Hak de knoflook fijn. Snijd ook de gember zo fijn mogelijk (als je verse gember gebruikt).

Snijd de kippendijen eventueel in stukjes. Je kunt ze ook heel laten (zoals ik deed, zie foto).

Maak een marinade van alle specerijen, knoflook, gember, yoghurt, citroensap en zout. Meng goed door elkaar.

Leg de kip in de marinade en roer goed om zodat de kip helemaal bedekt is. Laat minimaal 15 minuten in de koelkast marineren, maar nog beter is om de kip een hele nacht te laten marineren.

Verwarm de oven voor op 200°C.

Bekleed een bakplaat met bakpapier. Leg hier de kippendijen op en giet ook alle achtergebleven marinade op de kip. Bak de kippendijen in ca. 20-25 minuten helemaal gaar. Keer de kip halverwege een keer om. Controleer de gaarheid eventueel door de kip iets in te snijden, als de kip niet meer roze is, is hij goed.

Serveer de kip tandoori met rijst en een groente bijgerecht, zoals sperzieboontjes op Indiase wijze (hieronder).

SPERZIEBOONTJES OP INDIASE WIJZE

Deze sperzieboontjes zijn heerlijk bij de kip tandoori. In 20 minuten staan ze op tafel.



INGREDIËNTEN (2-3 PERSONEN)

- 450 gram sperziebonen (iets meer bij 3 personen)
- 0,5 tl mosterdzaad (evt. weglaten)
- 1 tl kerriepoeder (of 0,5 tl koriander en 0,5 tl komijn)
- 2 teentjes knoflook
- 25 gram geraspte kokos

WAT GA JE DOEN

Haal de puntjes van de sperziebonen. Hak de knoflook fijn.

Verhit een beetje olie in een wok of hapjespan. Bak hierin de knoflook en het mosterdzaad ongeveer 30 seconden. Voeg dan de sperziebonen en het kerriepoeder toe en roerbak 2 minuten. Voeg 100 ml water toe en zet een deksel op de pan. Laat op redelijk laag vuur ongeveer 15 minuten stoven. Proef, ik houd zelf van knapperige boontjes, maar je kunt ze eventueel ook iets langer laten koken. Haal het deksel van de pan en kook op hoog vuur het water in. Voeg tot slot de geraspte kokos toe en bak 2 minuten mee.