



KIP TIKKA MASSALA MET KURKUMA

De Indiase keuken is voor een groot deel gebaseerd op kruiden en specerijen. Het achterliggende idee is dat vele soorten kruiden en specerijen goede eigenschappen bezitten, en daarom kan dit soort voeding waarschijnlijk bijdragen aan onze gezondheid. Kurkuma, mosterdzaad, kardemom, koriander en saffraan, alles heeft in het lichaam zijn uitwerking.

Nodig voor ca 4 personen.

- 150 ml magere yoghurt
- 1 eetlepel kerriepoeder
- ½ theelepel kurkuma poeder
- 2 cm gemberwortel (geschild en geraspt)
- 1 teentje knoflook (geperst)
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 1 eetlepel citroensap
- Zout en peper (naar smaak)
- 600 gram kipfilet (kiest u een bio-kip die een goed leven heeft gehad ?)
- 1 ui (gesnipperd)

- 100 ml slagroom
- ¼ bosje vers geknipte koriander

Groente erbij ?

- 500 gram aardappelen, geschild en in blokjes gesneden.
- 300 gram sperziebonen (gewassen en gesneden)

1. Meng de yoghurt, het kerriepoeder, de gemberwortel, de kurkuma, knoflook, de tomatenpuree en het citroensap met een beetje zout en peper. Roer alles goed door elkaar heen.

2. Wrijf de kipstukjes in met dit yoghurtmengsel en laat dit nu 2 uren marineren. Door dit marineren wordt de kip heerlijk mals.

3. Verwarm de oven voor op 180 grdn en leg de kipfilet op de ovenplaat. Misschien met een laagje bakpapier eronder .

4. Bak de kip in ca 25 a 30 minuten gaar in de oven.

5. Breng ondertussen in een pan water aan de kook, beetje zout erin en kook de aardappelen in ca 25 minuten gaar. Kook de laatste 10 minuten de sperziebonen erbij.

6. Verhit ondertussen de olijfolie in een diepe koekenpan op hoog vuur en bak de ui ca 1 minuut aan.

7. Voeg de tomatenblokjes toe, en ook de slagroom.

8. Breng deze saus aan de kook.

9. Voeg nu de aardappelen en de sperziebonen toe aan de saus. Breng met peper en zout op smaak.

10. Verdeel nu eerst de aardappelschotel over 4 borden.

Serveer de kip in een mooie schaal, en strooi de verse koriander snippers erover.

Met een smakelijke groet van Tienieke.