


Indische kip



 Bereiden in: pan of wok

 Voorbereiding: 10 min.

 Bereiding: 30 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 2 kipfilets
- 3 el arachideolie
- 2 uien
- 2 knoflookteentjes
- 2 cm verse gember
- 2 tl garam masala
- 1 tl chilipoeder
- zout, zwarte peper
- 1 pakje gezeefde tomaten (370 g)
- 1 pakje crème double of koksroom
- 2 el fijngehakte koriander

Voedingswaarde

- 340 kcal / 1430 kj
- 19 g vet
- 32 g eiwit
- 10 g kookhydraten
- 2 g vezels

Wist u dit

Garam masala is een mengsel van gemalen kruidnagels en specerijen als kardemom, koriander, kummel, peper, kaneel en nog een aantal andere specerijen

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl

Indische kip



Bereiding

- 1 Snijd de kipfilets in niet te kleine blokjes. Verhit de olie in een pan of wok. Roerbak daarin de blokjes kipfilet in ca. 5 min. tot ze goudbruin zijn. Neem de blokjes uit de pan en houd ze warm.
- 2 Pel de uien en knoflook en schil de gember. Snijd de uien in ringen. Snijd de gember en knoflook fijn. Roerbak de uienringen ca. 5 min. in het braadvet. Neem de helft van de uienringen uit de pan en houd ze warm.
- 3 Voeg knoflook en gember toe en bak ze 1 min. mee. Zet het vuur lager. Voeg de specerijen, tomaten, kipfiletblokjes en 150 ml water toe. Breng het geheel aan de kook. Roer de crème double of koksroom erbij en laat op een laag vuur nog 20 min. pruttelen. Serveer heet, bestrooid met koriander.

Kooktips

Als u van wat scherper eten houdt, kunt u ook 1-2 fijngesneden rode of groene chilipepers toevoegen.

Serveren

Serveer hierbij gekookte basmati- of wilde rijst, mangochutney en raita, een zachte yoghurt dip. Variatie U kunt natuurlijk ook runder-, varkens- of lamsfilet op dezelfde manier bereiden.

image not found
<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten