

Tandoori kipfilet



 Bereiden in: Pan of Wok

 Voorbereiding: 10 min.

 Bereiding: 20 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 500 gram kipfilet of dijvlees
- 1-2 el tandooripasta
- 500 ml biogarde-yoghurt
- 3 el arachideolie
- 1 ui
- 1 knoflookteentje
- 1 pakje gezeefde tomaten (370 g)
- 1 tl chilipoeder
- 125 ml creme fraiche
- 2 el fijngehakte koriander

Voedingswaarde

- 495 kcal / 2080 kj
- 34 gram vet
- 38 gram eiwit
- 9 gram koolhydraten
- 2 gram vezels

Wist u dit

'Tandoori' is afgeleid van het woord tandoor, een traditionele leemoven waarin het gemarineerde vlees wordt gegrild. Tandooripasta kunt u in de supermarkt kopen.

image not found

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

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



Tandoori kipfilet

Bereiding

- 1 Halveer de kipfilets. Roer de tandooripasta en de biogarde-yoghurt door elkaar. Verdeel over de kipfilets. Dek ze af met plasticfolie en laat ca. 3 uur in de koelkast intrekken.
- 2 Snijd de kipfilets in niet al te kleine blokjes. Verhit 1-2 el. arachideolie in een pan of wok. Roerbak daarin de blokjes kipfilet ca. 10 min. tot ze goudbruin zijn. Neem ze uit de pan en houd ze warm. Pel de ui en knoflook en snijd ze fijn.
- 3 Verhit de rest van de olie. Roerbak daarin de ui ca. 3 min. Voeg de knoflook, tomaten en chilipoeder toe en verwarm het geheel ca. 6 min. Roer steeds goed door. Voeg de blokjes kipfilet en de creme fraiche toe en meng alles goed dooreen. Breng op smaak met zout en peper. Verwarm nog even kort door. Garneer met koriander en serveer direct.

Kooktips

Wilt u liever wat tijd besparen? Snijd dan de kipfilets al voor het marinieren in stukjes, in plaats van erna.

Serveren

Serveer hierbij gekookte rijst, die u garneert met roosjes van radijs en fijngehakte peterselie.

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

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten