

# Indiase kippenboutjes



 Bereiden in: pan of wok

 Voorbereiding: 25 min.

 Bereiding: 20 min.

Recept voor 4 personen

## Ingredienten

- 1 grote ui
- 1 knoflookteentje
- 2 cm verse gember
- 125 ml biogarde-yoghurt
- 1 tl korianderpoeder
- 1/2 tl kurkuma
- 1 tl paprikapoeder
- 2 tl kummelzaadjes
- 700 g kippenbouten
- 2 groene paprika's
- 2 groene chilipepers
- 1 el garam masala
- 1 bosje koriander

## Voedingswaarde

- 325 kcal / 1365 kj
- 7 g vet
- 55 g eiwit
- 10 g koolhydraten
- 5 g vezels

## Wist u dit

*Kurkuma geeft een krachtige gele kleur aan gerechten, maar is niet zo duur als saffraan. Daarom wordt het in de Indiase keuken vaak gebruikt om gerechten te kleuren.*

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](mailto:info@sameneenkoekopen.nl)  
[www.sameneenkoekopen.nl](http://www.sameneenkoekopen.nl)

# Indiase kippenboutjes



## Bereiding

- 1 Pel de ui en knoflook en snijd ze fijn. Schil de gember en snijd fijn. Vermeng met de yoghurt en de specerijen. Snijd de kippenbouten in stukken. Leg ze in de marinade en zet ze ca. 1 uur afgedekt op een koude plaats.
- 2 Maak de paprika's schoon en snijd ze in dunne repen. Halveer de chilipepers in de lengte, verwijder de zaadjes, en snijd fijn. Verhit de olie in een pan of wok. Bak daarin de paprikareepjes en chilipepers 2 min.
- 3 Voeg de kipedelen samen met de marinade toe. Braad ze rondom 5 min. aan tot de kipedelen bruin zijn. Roer er de tomatenpuree door. laat het geheel op een laag vuur ca. 10 min. zachtjes doorkoken. Roer er tot slot de garam masala en wat water door en verwarm nog 5 min. Scheur de korianderblaadjes klein en strooi ze kort voor het serveren over de kippenboutjes.

## Kooktips

Als de kipedelen tijdens het braden te droog dreigen te worden, kunt u nog 1/8 l koud water toevoegen.

## Serveren

Serveer er aardappelen en spinazie à la crème bij. Ook diverse chutneys en bijvoorbeeld naanbrood smeken er erg lekker bij.

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

Voor meer recepten ga naar:

[www.sameneenkoekopen.nl/recepten](http://www.sameneenkoekopen.nl/recepten)