

# Kip in tomatensaus



 Bereiden in: pan of wok

 Voorbereiding: 15 min.

 Bereiding: 30 min.

Recept voor 4 personen

## Ingredienten

- 2 rode uien
- 1 blik geelde tomaten (400 g)
- 6 kifleets
- 2 knoflookteentjes
- 2,5 cm verse gember
- 2 el olijfolie
- 3 kardemompeulen
- 3 kruidnagels
- 5 cm kaneelstokje
- 1 tl korianderpoeder
- 1-2 tl djinten
- 225 ml yoghurt
- zout, zwarte peper
- korianderblaadjes om te garneren

## Voedingswaarde

- 445 kcal / 1920 kJ
- 11 g vet
- 79 g eiwit
- 14 g koolhydraten
- 2 g vezels
- 0,3 g natrium

## Wist u dit

*Het kauwen op een kardemompeul houdt de adem fris. De oude Egyptenaren gebruikten deze peulen al om er hun tanden mooi wit mee te houden.*

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)

# Kip in tomatensaus



## Bereiding

- 1 Pel de ui, snijd in vieren en pureer met 2 el water in de keukenmachine. Doe de puree over in een kommetje. Pureer vervolgens de tomaten.
- 2 Snijd de kipfilets in blokjes van ca. 3 cm. Pel de knoflook en schil de gember en hak beide fijn. Verhit de olie in een pan of wok op hoog vuur. Voeg de kipblokjes toe, bak ze in ca. 8 min. goudbruin, neem ze uit de pan en zet ze apart.
- 3 Snijd de kardemompeulen in en doe ze samen met de kruidnagels en kaneel in een pan of wok en rooster ze ca. 1 min. Voeg ui, knoflook, gember, korianderpoeder en komijn toe en bak 2 min. mee. Leper er beetje bij beetje de yoghurt door. Breng op smaak en laat 1 min. zachtjes doorkoken.
- 4 Voeg de tomaten en kip toe. Laat nog 15 min. koken tot het vlees zacht is. Verwijder het kaneelstokje. Garneer het geheel met korianderblaadjes en serveer direct.

## Kooktips

Snijd de kardemompeulen in of druk ze plat met een mes. Zo komt de smaak goed vrij.

## Serveren

Serveer dit gerecht met rijst of couscous/ Tomaten-komkommersalade met koriander pitabrood smaken er goed 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)