

# Kip Tandoori spiesen

 Bereiden in: bbq / grillpan

 Voorbereiding: 30 min.

 Bereiding: 10 min.

Recept voor 4 personen

## Ingredienten

- Tandoori marinade
- 3 teentjes knoflook
- 2 cm verse gember
- 1 citroen
- 1 tl garam masala
- 1 tl chiliflakes
- 1 tl komijnpoeder
- 1 el tomatenpuree
- 1 el paprikapoeder
- 225 ml yoghurt
- 1 tl zout
- per spies 60 gram kipfilet
- stukjes paprika en ui naar wens
- Groene Chutney:
  - 60 gr koriander
  - 20 gr verse muntblaadjes
  - 2 el limoensap
  - 6 el zonnebloemolie

## Voedingswaarde

•

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 Tandoori spiesen

## Bereiding

### Tandoori Marinade

- 1 Pel en hak de knoflook fijn. Schil en rasp de gember fijn. Rasp en pers de citroen. Meng voor de marinade alle ingrediënten met elkaar.

### De spiesen

- 1 Smeer de kipfilet in met de marinade. Laat dit tenminste 1 uur intrekken (hoe langer hoe meer smaak)
- 2 Rijg de filet met de ui en paprika aan de spiesen
- 3 Spiesen in 5 minuten rondom bruin en gaar grillen, op BBQ of in grillpan.

### Groene Chutney

- 1 Koriander samen met munt in de keukenmachine fijn maken, daarna het limoensap en zonnebloemolie toevoegen.
- 2 Nu de knoflook in dunne plekjes snijden en de gember fijn hakken. De groene peper ontzien van de zaadjes en in smalle ringetjes snijden.
- 3 Voeg de gember, knoflook, peper, geraspte kokos en garam masala kruiden ook toe aan de vorige fijn gemaakte ingrediënten in de keukenmachine. Zout naar smaak toevoegen.
- 4 Nu de inhoud malen, houdt het een beetje grof (althans dat heeft mijn voorkeur) eventueel iets meer limoensap toevoegen. Is de Chutney nog te dik, voeg dan nog wat olie toe.

## Serveren

De spiesen, de groene chutney samen met een salade maakt een geweldige lichte maaltijd.

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)