



TANDORI EENPANSGERECHT

Niveau: Eenvoudig

Land van herkomst: India (Fusion)

Gang: Hoofdgerecht

Hoeveelheid: 4 personen

Tijd: 8 uur marineren + 35 minuten bereiden

Ingrediënten:

- 4 el arachideolie
- 400 gram kippendijfilets
- 2 middelgrote rode uien, in partjes gesneden
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 2 cm verse gember, fijngehakt
- 2 rode paprika's, in reepjes gesneden
- 1 gele paprika, in reepjes gesneden
- 35 gram amandelschaafsel
- 200 ml kokosmelk
- 1 blikje tomatenpuree a 140 gram
- 225 gram basmatirijst
- 400 ml kippenbouillon
- 1 blik kikkererwten a 410 gram, uitgelekt
- 200 gram spinazie, grof gehakt
- versgemalen zwarte peper
- gemalen zeezout

Ingrediënten Tandoori-Marinade:

- 175 gram Griekse yoghurt
- 2 tl komijnpoeder
- 1 tl korianderpoeder
- 1 tl kurkuma
- 3 tl garam masala
- 2 tenen knoflook, uitgeperst
- 2 cm gember, geraspt
- ½ tl zout
- 1 tl versgemalen zwarte peper

Bereiding marineren:

- Meng alle ingrediënten voor de marinade in een ruime kom goed door elkaar.
- Snijd de kippenfilets een paar keer iets in met een scherp mes, zodat de marinade goed kan intrekken.
- Leg de kippenfilets in de marinade en zorg dat alles goed bedekt is.
- Plaats de kom afgedekt in de koelkast in laat minimaal 8 uur, maar liever een hele nacht marineren.

Bereiding Kip Tandoori:

- Verhit een diepe koekenpan (of hapjespan), het gehele gerecht moet er straks in passen, en rooster het amandelschaafsel lichtbruin.
- Stort het amandelschaafsel op een bord en laat afkoelen.
- Verhit een flinke scheut arachideolie in de pan en bak de kip, inclusief de marinade, 6 - 8 minuten aan.
- Draai de kip regelmatig om aanbakken te voorkomen.
- Haal de kip uit de pan en zet even apart.
- Wrijf de pan schoon en voeg weer een scheutje arachideolie toe.
- Draai het vuur wat lager en bak de uien en paprika 4 minuten op laag vuur aan.
- Voeg de gember en knoflook toe en laat deze 1 minuut meebakken.
- Voeg de tomatenpuree toe en laat 2 minuten meebakken om te ontzuren.
- Strooi de rijst er bij en giet de kokosmelk er over.
- Verdeel de kikkererwten er over.
- Roer alles goed door en leg dan de kip er boven op.
- Giet de bouillon er over heen tot de kip net niet onder staat en plaats de deksel op de pan. Laat 10 minuten zachtjes koken totdat de rijst gaar is.
- Als je wilt kun je het geheel halverwege een keer omscheppen om aanbakken te voorkomen, maar met laag vuur is dat niet echt nodig.
- Schep als de rijst gaar is de spinazie in delen door de rijst tot dat alle blaadjes geslonken zijn.
- Bestrooi met het geroosterde amandelschaafsel en zet direct op tafel.
- Lekker met wat yoghurt en (zelfgemaakt) naanbrood.

चंगा खाओ!

Changa Khao!

05-08-2025