



Tikka masala met linzen en koolvis

en abrikozenchutney met koriander



20-30min



2 personen

Tikka masala is een populair gerecht in de Indiase keuken en wordt standaard met kip bereid. Vandaag maken we 'm met koolvis en fleuren we de romige curry op met prei, linzen en koriander. En niet geheel onbelangrijk, de abrikozenchutney met limoen en koriander smaakt er fantastisch bij. Yum!

Wat je van ons krijgt

- 1 limoen
- 1x koolvisstukjes ⁴
- 1x tikka-masalapasta
- 1 prei
- 1 bosui
- 20g verse koriander
- 25g gedroogde abrikozen ¹²
- 2 tomaten
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 200g rode linzen
- 1 teen knoflook
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- staafmixer met beker
- maatbeker
- keukenrasp

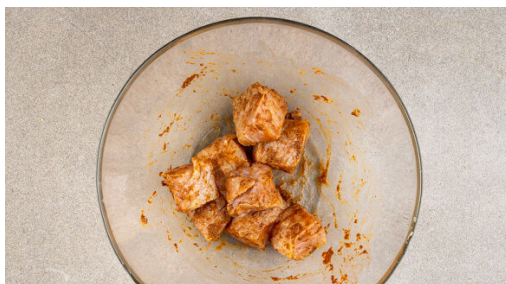
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

vis (4), melk (7), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 602kcal, vet 16.9g, koolhydraten 77.4g, eiwit 45.1g



1. Vis marineren

Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Spoel de **vis** af met koud water, dep droog met keukenpapier en controleer de **vis** op graten (gebruik hier evt. een pincet voor). Meng de **vis** voorzichtig met **1 el tikka masalapasta** en **1 el limoensap**, en zet opzij.



4. Curry maken

Los het **bouillonpoeder** op in 500ml heet water en voeg samen met de **linzen** toe aan de pan en roer door. Breng op medium tot hoog vuur aan de kook. Leg een deksel op de pan en laat de **curry** ca. 8min zachtjes koken op laag vuur, voeg evt. meer water toe. Voeg de **visblokjes** toe en laat afgedekt nog 4-5min garen.



2. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **prei** in de lengte doormidden en dan in fijne reepjes. Snijd het **groene deel** van de **bosui** af en snijd het **witte deel** in stukken. Hak de **korianderblaadjes** en **steeltjes** apart van elkaar grof. Doe de **abrikozen** met 2el water in een hoge (maat)beker en laat weken.



5. Chutney pureren

Pel en halveer de **knoflook** en voeg samen met het **groene deel** van de **bosui**, **3/4e van de korianderblaadjes** en de **rest van het limoensap** toe aan de **abrikozen** in de (maat)beker. Pureer met een staafmixer zo glad mogelijk. Meng de **chutney** met **2el yoghurt** en breng op smaak met zout en peper.



3. Groenten bakken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **prei**, de **witte delen** van de **bosui** en de **koriandersteeltjes** 3-4min. Snijd de **tomaten** in grove stukken en voeg ze samen met **3/4e van de rest van de tikka masalapasta** toe aan de pan. Bak in 3-4min zacht.



6. Afmaken en serveren

Neem de pan van het vuur en roer de **helft van de rest van de yoghurt** er door. De **rest van de yoghurt** heb je niet nodig. Breng de **curry** op smaak met zout en peper naar wens. Verdeel de **curry** over diepe borden of kommen en besprenkel met de **chutney**. Bestrooi met de **rest van de korianderblaadjes** en de **limoenrasp**.