



Tikka-masalaschotel met kip

met broccoli, kikkererwten en raita



20-30min



2 personen

De Indiase keuken kan wat overweldigend overkomen. Zoveel smaken, kleuren en geuren, daar moet je vast uren voor in de keuken staan! Wij bewijzen je graag dat je een dampend bordje Indiase smaken ook in een handomdraai op tafel kunt zetten. De tikka-masalapasta doet samen met de oven vandaag het meeste werk en ondertussen zorg jij voor een frisse raita van yoghurt en munt. Klaar is Kees!

Wat je van ons krijgt

- 1 blik kikkererwten
- 1 wortel
- 1x broccoli
- 1x tikka-masalapasta
- 1 kipfilet
- 1 minikomkommer
- 10g verse munt
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 10g zwarte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- keukenrasp
- zeef of vergiet

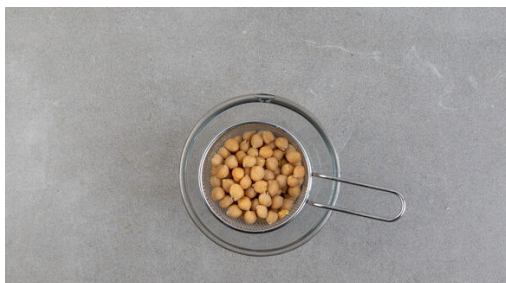
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

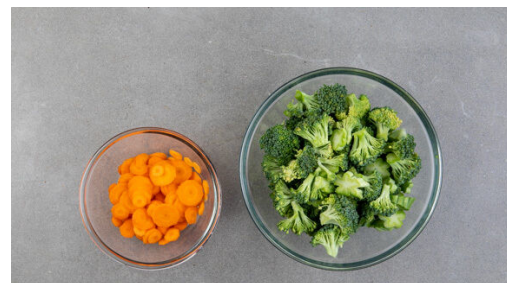
Voedingswaarde per portie

calorieën 610kcal, vet 20.7g, koolhydraten 51.8g, eiwit 45.2g



1. Kikkererwten afspoelen

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Giet de **kikkererwten** af in een zeef, spoel ze om en laat uitlekken.



2. Groenten snijden

Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm in dunne plakjes. Snijd de **broccoli** in roosjes, schil de **stam** en snijd 'm in dunne plakjes.



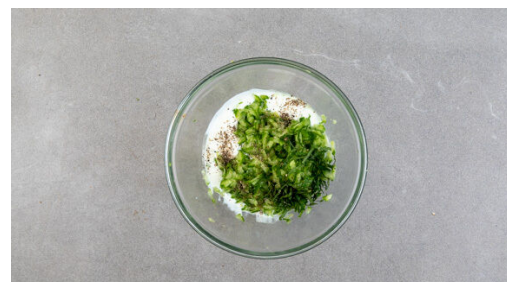
3. Groenten roosteren

Doe de **kikkererwten**, **wortel** en **broccoli** in een grote kom en hussel om met de **tikka-masalapasta** en 1el olijfolie. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en rooster ca. 10min in de oven. Maak de kom nog niet schoon.



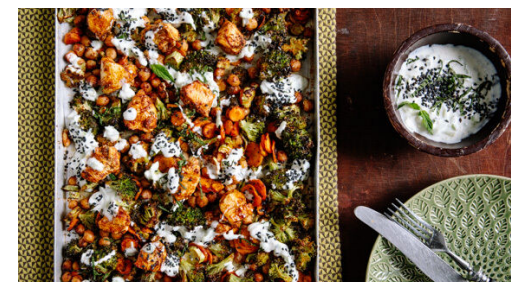
4. Kip toevoegen

Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in stukjes. Doe de **kipstukjes** in de gebruikte kom en wentel door de **achtergebleven tikka-masalapasta**. Neem de **groenten** na 10min uit de oven, schep om en verdeel de **kip** erover. Rooster nog eens ca. 10min in de oven, tot de **kip** gaar is.



5. Raita maken

Rasp de **komkommer** grof, meng met een flinke snuf zout en doe in een zeef. Laat ca. 5min staan en knijp er dan zo veel mogelijk vocht uit. Pluk de **muntblaadjes** en hak ze fijn. Meng de **yoghurt** met de **komkommer** en de **helft van de munt**. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen.



6. Serveren

Proef of je nog zout en peper aan de **kipschotel** wil toevoegen en verdeel over de borden. Top met de **raita** en bestrooi met de **sesam** en de **rest van de munt**.