



Kipdrumsticks met tamarinde

met kikkererwten-masala en muntyoghurt



ca. 40min



2 personen

Fans van Indiase curry kunnen hun hart ophalen met kip tikka masala: een wereldberoemd Indiaas gerecht met uiteenlopende recept-varianten. Kip in kruidige tomatensaus met Indiase specerijen vormen de basis. Wij marineren de kipdrumsticks in een zoetzure tamarindepasta en voegen er kikkererwten aan toe. De frisse muntyoghurt brengt dit gerecht helemaal in balans. Geniet ervan!

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 rode ui
- 2 tomaten
- 1 blik kikkererwten
- 1x tamarindepasta
- 1 zakje komijnpoeder
- 4 kipdrumsticks
- 1x tikka-masalapasta
- 1 bosui
- 1 zakje gedroogde munt
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- 2tl honing
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- middelgrote kookpan met deksel
- maatbeker
- aardappelstamper
- zeef
- aluminiumfolie

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

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

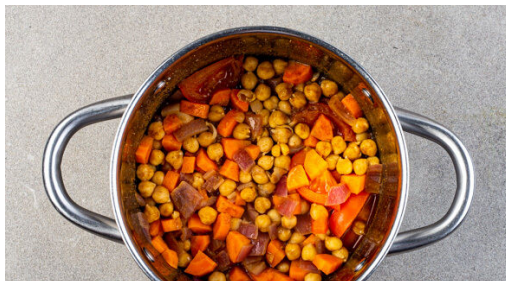
Voedingswaarde per portie

calorieën 762kcal, vet 38.5g, koolhydraten 56.4g, eiwit 42.5g



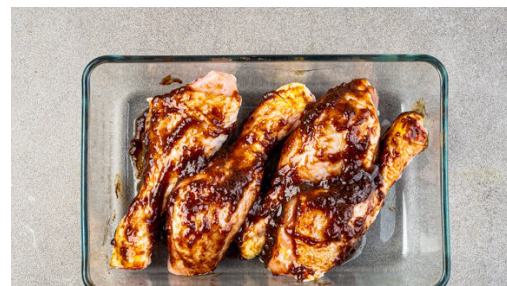
1. Groente voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Schrob of schil de **wortel**, snijd hem in de lengte in vieren en dan in blokjes. Pel en halveer de **ui** en snijd in blokjes. Snijd de **tomaten** in partjes. Spoel de **kikkererwten** af in een zeef en laat uitlekken.



4. Masala maken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **ui** en de **wortel** met 1/2tl zout ca. 6min. Voeg **de helft van de tikka-masala-pasta** toe en bak 1min mee. Voeg de **tomaten**, de **kikkererwten** en 200ml water toe. Laat afgedekt ca. 10min koken.



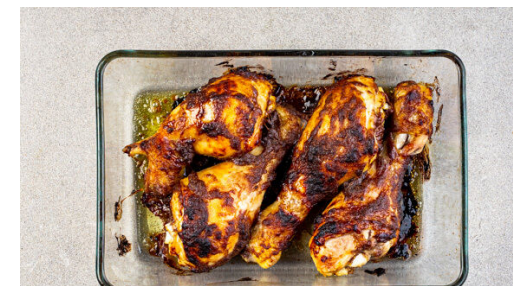
2. Vlees kruiden

Meng de **tamarindepasta** in een middelgrote ovenschaal met **de helft van de komijn**, 2tl honing, 1el plantaardige olie en een flinke snuf peper en zout. Dep het **vlees** droog en meng met de **marinade**.



5. Masala afmaken

Plet wat **kikkererwten** met een aardappelstamper of een vork, zodat de **masala** aandikt. Kook 4-5min verder totdat de **masala** de gewenste romigheid heeft. Proef en breng op smaak met zout. **Tip:** verwijder de deksel, zodat het vocht verdampt of voeg meer water toe, als de **masala** te dik is.



3. Vlees bakken

Bak het **vlees** 30-35min in de oven. Kijk na ca. 25min of het **vlees** een bruin korstje krijgt. Bedek met aluminiumfolie en laat verder garen.



6. Muntyoghurt maken

Snijd de **bosui** in dunne ringen. Roer **de helft van de gedroogde munt** door de **yoghurt** en breng op smaak met zout en peper. Verdeel de **kipdrumsticks** met de **kikkererwten-masala** over borden en serveer met de **muntyoghurt**.