



Masalakipkluijjes met ovengroenten

met kokosrijst, abrikozenchutney en yoghurt



30-40min



2 personen

Vandaag maak je kipkluijjes op Indiase wijze. Je wrijft ze in met currypasta en roostert ze in de oven met broccoli, wortel en ui. Ondertussen kook je de rijst en maak je de yoghurtdip met geroosterde komijn. De rijst maak je af met geroosterde kokosrasp en dan is het alweer tijd om aan tafel te gaan.

Wat je van ons krijgt

- 1 pak kipkluijjes
- 1 pakje tikka-masalapasta
- 1 broccoli
- 1 wortel
- 1 rode ui
- 150g basmatirijst
- 1 teen knoflook
- 1 zakje komijnzaad
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje kokosrasp
- 1 kuipje abrikozenchutney ¹⁰

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- kleine koekenpan
- maatbeker
- zeef

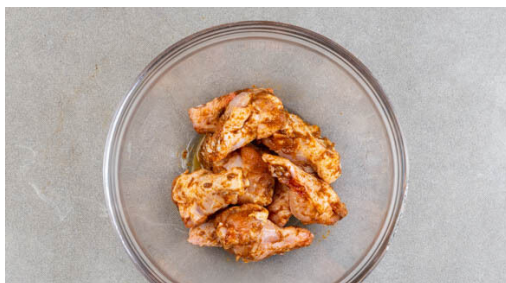
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 977kcal, vet 49.4g, koolhydraten 86.5g, eiwit 41.9g



1. Kip kruiden

Verwarm de oven voor op 220° (200°C hetelucht). Dep de **kipkluijjes** droog en bestrooi ze met een snuf zout en peper. Meng de **helft van de tikka-masalapasta** met 1el plantaardige olie en wrijf de **kipkluijjes** ermee in.



2. Groenten en kip roosteren

Snijd de **broccoli incl. stronk** in stukjes. Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm in dunne plakjes. Pel en snijd de **ui** in partjes. Verdeel alles over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1el plantaardige olie, ½tl zout en een flinke snuf peper. Verdeel de **kipkluijjes** over de **groenten** en rooster alles 20-25min in de oven.



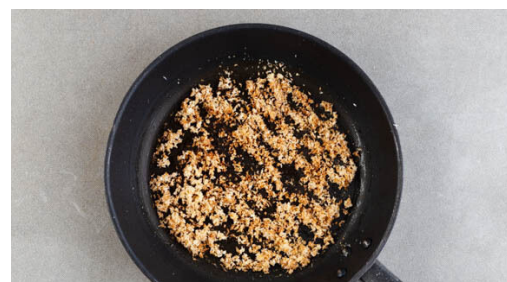
3. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur helemaal laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Komijnzaad roosteren

Pel en hak de **knoflook** heel fijn, of druk door een knoflookpers. Verhit een kleine koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Rooster de **helft van het komijnzaad** in 2-3min bruin, voeg de **knoflook** toe, roer door en schep alles in een hittebestendige kom. Voeg de **yoghurt** toe en breng het geheel op smaak met zout en peper.



5. Kokosrasp roosteren

Zet de gebruikte koekenpan terug op middelhoog vuur met 1el boter. Voeg de **kokosrasp** toe en rooster 2-3min, tot de **kokos** begint te bruinen. Roer door de **gekookte rijst**.



6. Kip afmaken

Bestrijk de **kipkluijjes** met de **abrikozenchutney** en serveer ze met de **ovengroenten** en de **kokosrijst**. Bedruip met de **komijn yoghurt**.