



Romige tikka masalasoep met kipstukjes

met rijst, pinda's en koriander



ca. 30min



2 personen

Chicken tikka masala wordt vaak gezien als het eerste populaire fusiongerecht ter wereld. Over de origine van dit gerecht bestaan vele verhalen, maar vast staat dat het een variant is op chicken tikka door de toevoeging van een tomatensaus. Wij geven er nog een draai aan door de tomatensaus te vervangen door een kruidige soep met zoete aardappel, wortel en yoghurt. De knapperige rijst met pinda's geven het een heerlijke bite.

Wat je van ons krijgt

- 150g basmatirijst
- 1 ui
- 1 zoete aardappel
- 2 wortels
- 1 zakje tikka masalapasta
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 25g gezouten pinda's ⁵
- 10g verse koriander
- 1x kipstukjes
- 1 kuipje yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- ½el bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- staafmixer
- maatbeker
- dunschiller
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), pinda's (5), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 752kcal, vet 30.1g, koolhydraten 71.7g, eiwit 41.1g



1. Rijst koken

Breng 150ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **helft van de rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Ingrediënten voorbereiden

Hak de **pinda's** grof. Pluk de **korianderblaadjes** van de **steeltjes**. Snijd de **korianderblaadjes** grof en de **steeltjes** fijn. Doe de steeltjes in de **soep**. Dep de **kipstukjes** droog met keukenpapier.



2. Groenten snijden

Pel en halveer de **ui** en snijd fijn. Schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes. Schrob of schil de **wortels** en snijd in dikke plakjes.



5. Kip bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Bak de **kipstukjes** in ca. 3min rondom aan. Voeg de **rest van de ui** toe en bak ca. 2min mee. Doe de **pinda's** en de **gekookte rijst** in de pan en bak 3-4min onder regelmatig roeren tot de **rijst** knapperig is en het **vlees** gaar is.



3. Soep koken

Verhit een middelgrote kookpan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur. Voeg de **wortel** en de **helft van de ui** toe met een snuf zout en bak ca. 2min. Voeg dan de **zoete aardappel**, **2el tikka masalapasta**, de **helft van de groentebouillon**, ½el bloem en 600ml water toe en breng aan de kook. Leg een deksel op de pan en laat de **soep** 12-15min koken tot de groenten gaar zijn.



6. Soep pureren

Neem de pan van het vuur en pureer de **soep** met een staafmixer glad. Voeg evt. water toe om de gewenste consistentie te bereiken. Meng de **yoghurt** met **2el soep** en roer vervolgens door de **rest van de soep**. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel over de borden en leg de **kipstukjes**, **rijst** en **ui** erop. Garneer met de **korianderblaadjes** en serveer.