

DINNERLY



V2: Kip tandoori met rode biet en tomaat op krokant naanbrood



ca. 25min



2 personen

Het lijkt door de vele bijzondere kruiden en specerijen misschien lastig om je favoriete Indiase gerechten thuis te bereiden. Maar niets is minder waar! Met dit recept heb je in no time een aromatische favoriet uit de Indiase keuken op tafel staan. Kruidige malse kip met frisse tomatensalade en ingemaakte rode biet worden geserveerd op heerlijk naanbrood met knoflook. Smakelijk eten!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 rode biet
- 4 kippendijfilets
- 2 zakjes tandoori masala
- 2 tomaten
- 1 bosui
- 2 naan met knoflook & koriander ¹⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 3el mayonaise ³
- 2el honing
- balsamicoazijn ¹⁷
- zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- oven
- ovenrek
- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- keukenrasp
- maatbeker

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

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), melk (7), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1116kcal, vet 60.9g, koolhydraten 94.5g, eiwit 43.4g



1. Bieten inleggen

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Schil de **rode biet** en rasp 'm grof. Doe de **biet** in een kleine kookpan met 1el plantaardige olie, 60ml balsamicoazijn, 1el honing en 60ml water. Laat ca. 3min op medium tot hoog vuur opwarmen, zet dan het vuur laag en laat ca. 10min indikken. Roer regelmatig. Zet tot het serveren opzij.



2. Vlees voorbereiden

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij in hapklare stukken. Maak een **marinade** van de **kruidenmix**, 4tl plantaardige olie, 1el honing en 1,5tl zout en wrijf het **vlees** hiermee in.



3. Vlees bakken

Verhit een middelgrote koekenpan zonder extra olie. Bak het **vlees** op middelhoog vuur 3-4min aan alle kanten. **Let op:** een beetje kleur en knapperigheid is lekker, maar pas op dat de honing niet aanbrandt.



4. Groenten snijden

Pel 1 teen knoflook en snij 'm heel fijn. Meng met 3el mayonaise en 1tl water. Halveer de **tomaten**, verwijder de harde kern en snij ze in kleine blokjes. Snij de **bosui** in dunne ringen. Meng de **tomaat** met de **bosui** en ½tl zout.



5. Afmaken en serveren

Druppel wat water over de **naanbroden**, leg ze op een rooster in de oven en bak ze in 3-5min goudbruin. Draai ze halverwege om. Haal ze uit de oven en laat evt. even afkoelen. Bestrijk de **naanbroden** met de **knoflookmayonaise** en seveer de **rode biet**, **tomatensalade** en het **vlees** erbovenop.



6. Een lust voor het oog

Paars, rood, groen, goudbruin.... dit gerecht is door zijn vele kleuren al een lust voor het oog. Als je toch nog wat geel mist, kun je een gekookt of gebakken ei bovenop de kip serveren.