



## V1: Kruidige kip met garam masala

en linzencurry met spinazie en yoghurt



20-30min



2 personen

Garam masala is een geroosterde kruidenmix die vooral veel gebruikt wordt in de Zuid-Aziatische keuken. Denk India, Nepal, Bangladesh en Sri Lanka. Je kruidt er vandaag de kip mee. Die serveer je op een snelle curry van spinazie en rode linzen. Eet smakelijk!



## Wat je van ons krijgt

- 1 kipfilet
- 1 zakje garam masala
- 2 tenen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 chilipeper
- 1 ui
- 1 blik tomatenblokjes
- 200g rode linzen
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 kuipje yoghurt<sup>7</sup>
- 100g babypinazie

## Wat je thuis nodig hebt

- 2tl boter<sup>7</sup>
- plantaardige olie
- peper en zout

## Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- keukenweegschaal
- maatbeker
- keukenrasp

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 691kcal, vet 31.9g, koolhydraten 57.7g, eiwit 50.6g



### 1. Kip voorbereiden

Dep de **kip** droog met keukenpapier en snijd hem in **2 platte filets**. Wrijf de **filets** in met de **helft van de kruidenmix**.



### 2. Groente snijden

Pel de **knoflook** en schil de **gember**. Snijd of rasp **beide** fijn. Verwijder evt. de zaadlijsten van de **chilipeper** als je niet van pittig houdt en snijd de **peper** in flinterdunne reepjes. Pel en snijd de **ui** fijn.



### 3. Curry opzetten

Verhit een middelgrote kookpan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur. Fruit de **ui** ca. 2min. Voeg de **knoflook**, **gember** en de **helft van de chilipeper** toe en bak ca. 30sec mee. Voeg de **tomatenblokjes** met 250ml water toe en breng het geheel aan de kook.



### 4. Curry koken

Voeg **150g linzen** en het **bouillonpoeder** toe en draai het vuur laag. Laat de **curry** 10-15min zachtjes afgedekt koken. Kook evt. 5min langer voor een **romigere curry**. De **rest van de linzen** wordt niet gebruikt.



### 5. Kip braden

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op hoog vuur. Braad de **kip** in ca. 2min per kant goudbruin en gaar. Haal uit de pan en zet opzij. Smelt 2tl boter in de pan en meng met de **braadsappen**. Voeg toe aan de **curry** en roer door. Breng de **yoghurt** op smaak met peper en zout.



### 6. Curry afmaken

Roer de **spinazie** door de **curry** en breng op smaak met de **rest van de chilipeper** en de **rest van de kruidenmix** naar wens. Proef of je nog zout wil toevoegen. Snijd de **kip** in brede plakken en serveer bovenop de **curry**. Geef de **yoghurt** erbij.