



V2: Kruidige bio-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 biologische kip mee. Die serveer je op een snelle curry van spinazie en rode linzen. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 2 biologische kipfilets
- 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 yoghurt⁷
- 100g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- 2tl boter⁷
- 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 751kcal, vet 30.6g, koolhydraten 57.7g, eiwit 70.5g



1. Kip voorbereiden

Dep de **kip** droog met keukenpapier en snijd **elke filet** in **2 platte filets**. Wrijf 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.