

DINNERLY



Express+ Kip tandoori op naanbrood met frisse komkommer en raita



binnen 20min



2 personen

Dit gerecht doet misschien denken aan een pitabroodje, maar het is eerder geïnspireerd door de Indiase keuken dan de Griekse. In plaats van pita serveren we luchtige naan en als tegenhanger van tzatziki is er een smeùige raita – frisse Indiase dip – met komkommer en gedroogde munt. De kers op de taart is de malse kip tandoori die op het naanbrood troont. Dat wordt smullen!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 komkommer
- 1 beker zure room ⁷
- 1 zakje gedroogde munt
- 1x kipstukjes
- 1 zakje tandoori-kruiden
- 2 naan met knoflook & koriander ^{1,7}
- 1 tomaat

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- oven
- ovenrek
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp

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

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

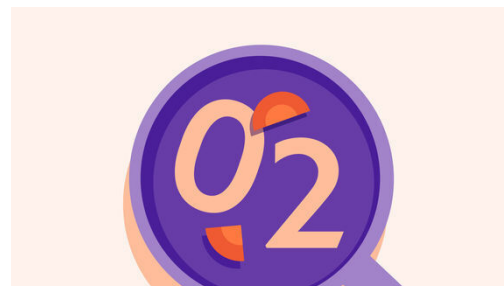
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 716kcal, vet 28.3g, koolhydraten 76.3g, eiwit 38.5g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Halveer de **komkommer** (zie ook **stap 6**). Rasp **1 helft** grof en snij de **andere helft** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Pel 1 teen knoflook en snij of pers heel fijn.



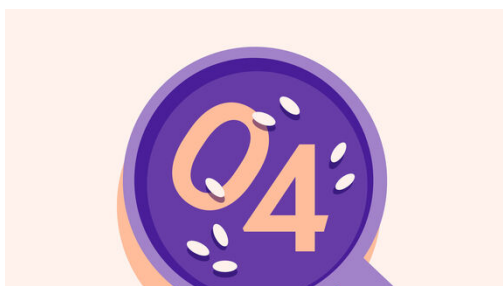
2. Raita maken

Meng de **zure room** met de **geraspte komkommer**, **¼tl gedroogde munt** (de rest van de **mint** heb je dit recept niet nodig), de knoflook en een flinke snuf peper en zout.



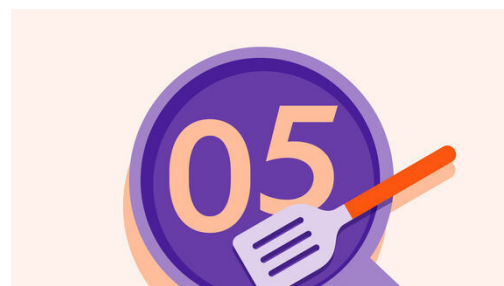
3. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur en bak de **kipstukjes** 5-7min tot ze licht gebruind zijn. Voeg **⅔ van de kruidenmix** (of meer naar smaak) en een snuf zout toe en bak ca. 30sec verder. Let er goed op dat de **kruidenmix** niet verbrandt.



4. Naan opwarmen

Besprenkel de **naanbroden** met wat water en bak ze 3-5min op het rooster in de oven. Halveer de **tomaat**, verwijder de kern en snij in dunne plakjes.



5. Afmaken en serveren

Vul de **naanbroden** met de **raita**, **komkommer**, **tomaat** en **kip tandoori** en serveer.



6. Less is more?

Als je de zaadlijsten uit de komkommer verwijdert voordat je gaat raspen, krijgt de raita een andere consistentie: hij wordt dikker omdat veel vocht in de komkommerpitten zit opgeslagen. Probeer het eens! Met de smaak zit het sowieso goed.