



Tandoori-Masala-burger met biologische kip

met aubergine, chutney en tomatensalade



ca. 30min



2 personen

Zin in een ongecompliceerde maar heerlijke maaltijd? Mooi zo, want kipburger met smaken uit de Indiase keuken doet het op beide vlakken geweldig. Mals gebakken biologische kipfilet wordt samen met romige auberginesaus, hartige chutney en zure ingelegde ui op krokant geroosterde broodjes geserveerd. Voor ernaast maak je een frisse salade van tomaat en koriander. Wat wil je nog meer?

Wat je van ons krijgt

- 1 aubergine
- 1 rode ui
- 1 zakje tandoorikruiden
- 2 tomaten
- 10g verse koriander
- 2 biologische kipfilets
- 2 burgerbroodjes ¹
- 1 pakje groene tomatenchutney ²

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

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

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

Allergenen

Gluten (1), Mosterd (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 743kcal, vet 33.4g, koolhydraten 56.6g, eiwit 55.6g



1. Aubergine bakken

Snijd de **aubergine** in kleine blokjes. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2el plantaardige olie. Bak de **aubergine** 1-2min. Kruid met een flinke snuf peper en zout en voeg water toe tot de bodem van de pan bedekt is. Laat afgedekt 5-8min stomen, tot de **aubergine** zacht is. Haal dan de deksel van de pan en bak in ca. 5min lichtbruin.



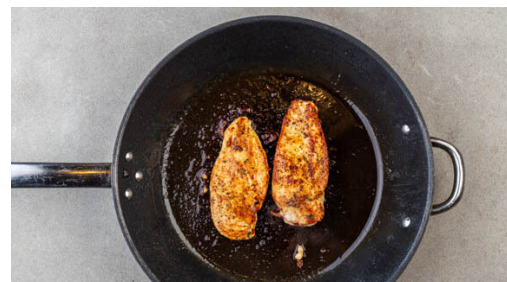
4. Saus maken

Haal de **aubergine** uit de pan, plet grof met een vork en zet afgedekt opzij. De pan gebruiken we zo weer.



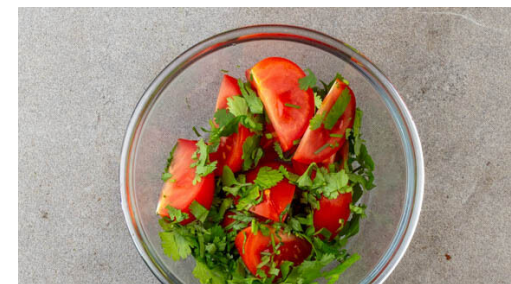
2. Ui inleggen

Pel en halveer de **ui** en snijd in dunne repen. Schenk 50ml azijn en 50ml water met ½el suiker en ½tl zout in een kleine kookpan en breng aan de kook. Haal de pan van het vuur, meng de **ui** door de **inlegvloeistof** en zet opzij.



5. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog. Wrijf rondom in met de **rest van de kruidenmix** en een flinke snuf peper en zout. Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak het **vlees** 3-5min per kant, tot het goudbruin en gaar is. Haal uit de pan en zet afgedekt opzij.



3. Salade maken

Klop een **dressing** van de **helft van de kruidenmix**, **1el inlegvloeistof**, 1el olijfolie en een snuf suiker, peper en zout. Snijd de **tomaten** elk in 8 partjes. Snijd de **koriander incl. steeltjes** grof. Meng de **tomaat** en de **helft van de koriander** met de **dressing** en zet opzij.



6. Broodjes roosteren

Snijd de **broodjes** open. Verhit de gebruikte koekenpan opnieuw op middelhoog vuur. Rooster de **broodjes** 1-2min op de snijkant. Giet de **ui** af. Bestrijk de **broodjes** met **auberginesaus** en **chutney**. Beleg met het **vlees**, wat **ui** en de **rest van de koriander**. Meng de **rest van de ui** door de **tomatensalade** en serveer die bij de **burger**.