



## 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 je serveert 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>1</sup>
- 100g babypinazie

## Wat je thuis nodig hebt

- 2tl boter<sup>1</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 (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 699kcal, vet 31.3g, koolhydraten 59.7g, eiwit 50.6g



### 1. Vlees voorbereiden

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



### 2. Groente snijden

Pel de **knoflook**, schil de **gember** en snijd of rasp **beide** fijn. Snijd de **peper** in lengte doormidden en dan in heel dunne reepjes. **Tip:** verwijder de zaadlijsten om het gerecht minder scherp te maken. Pel de **ui** en snipper fijn.



### 3. Curry opzetten

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



### 4. Curry koken

Voeg **150g linzen** en het **bouillonpoeder** toe en zet het vuur laag. Leg een deksel op de pan en laat de **curry** 10-15min zacht koken. **Tip:** voor een nog romigere **curry** kook je de **linzen** 5min langer. De **rest van de linzen** gebruiken we hier niet.



### 5. Vlees braden

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Braad het **vlees** in ca. 2min per kant goudbruin en gaar. Neem uit de pan en zet opzij. Voeg 2tl boter toe aan de hete pan, meng met de **braadsappen** en voeg toe aan de **curry**. Breng de **yoghurt** op smaak met peper en zout.



### 6. Curry afmaken

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