



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 je serveert 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 yoghurt¹
- 100g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- 2tl boter¹
- 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 753kcal, vet 29.9g, koolhydraten 59.4g, eiwit 69.8g



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**.