



Kip tikka masala uit de oven

met broccoli, kikkererwten en raita



20-30min



2 personen

De Indiase keuken kan wat arbeidsintensief overkomen. Zoveel smaken, kleuren en geuren, daar moet je vast uren voor in de keuken staan... Wij bewijzen met dit gerecht dat je een bord vol Indiase smaken in een handomdraai op tafel kunt zetten. De tikka masala doet samen met de oven het meeste werk. Ondertussen zorg jij voor een frisse raita van yoghurt en munt.

Wat je van ons krijgt

- 1 blik kikkererwten
- 1 wortel
- 1x broccoli
- 1 pakje Tikka Masala currypasta ⁶
- 1x kipstukjes
- 1 minikomkommer
- 10g verse munt
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje zwarte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- keukenrasp
- zeef

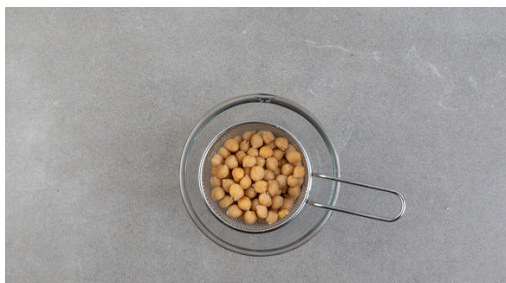
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

soja (6), melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

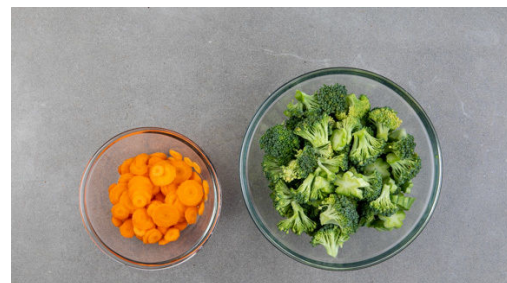
Voedingswaarde per portie

calorieën 598kcal, vet 20.7g, koolhydraten 49.4g, eiwit 51.4g



1. Kikkererwten uitlekken

Verwarm de oven voor op 200°C. Giet de **kikkererwten** af in een zeef, spoel ze om en laat uitlekken.



2. Groenten snijden

Snijd de **wortel** in dunne schijfjes. Snijd hapklare roosjes van de **broccoli** en snijd de **stam** in plakjes.



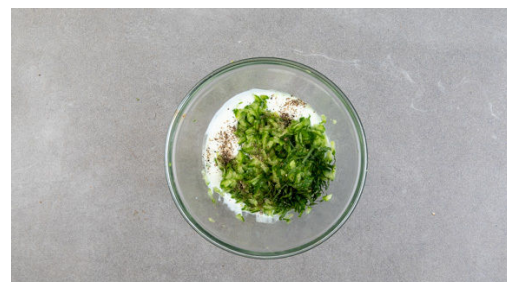
3. Groenten roosteren

Meng in een grote kom de **broccoli**, **wortel** en **kikkererwten** met 1el olijfolie en de **tikka massalapasta**. Verdeel de **groenten** over een bakplaat met bakpapier en rooster ze 10min in de oven. Maak de kom niet schoon!



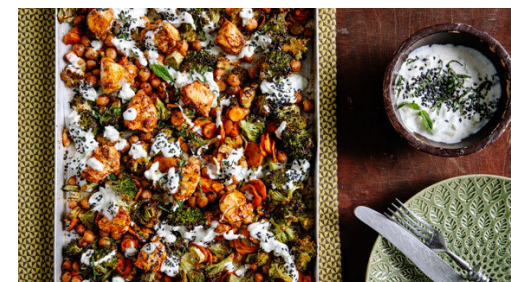
4. Kip toevoegen

Doe de **kipstukjes** in de gebruikte kom en roer door om ze met een laagje van de **pasta** te bedekken. Neem na 10min de bakplaat uit de oven, hussel de **groenten** om en leg de **kip** erbij. Rooster **alles** nog eens 10min in de oven totdat de **groenten** en **kip** gaar zijn.



5. Raita maken

Rasp de **minikomkommer** grof en doe de **rasp** gemengd met 1/4tl zout in een zeef. Zet ca. 5min opzij en druk er dan zoveel mogelijk water uit. Hak de **muntblaadjes**fijn. Meng in een kom de **yoghurt**, **komkommer** en de **helft van de munt**. Proef en breng de **raita** op smaak met een snuf peper en evt. zout.



6. Serveren

Neem de **groenteschotel** uit de oven en breng de **schotel** evt. op smaak met peper en zout. Garneer met de **raita**, **sesam** en de **rest van de munt**.