



Low-carbkip met garam masala

en rodelenzendahl 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 serveer je op een snelle curry van spinazie en rode linzen, wat het geheel een heerlijk low-carb gerecht maakt.

Wat je van ons krijgt

- 1 kipfilet
- 1 zakje garam masala
- 2 tenen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 verse chilipeper
- 1 ui
- 1 blik tomatenblokjes
- 200g rode linzen
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 kuipje yoghurt⁷
- 1x babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- boter⁷
- plantaardige olie
- peper en zout

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp

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

Kooktip

Je kunt de curry nog ca. 5min langer doorkoken, dan wordt hij extra romig.

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 677kcal, vet 30.5g, koolhydraten 58.1g, eiwit 50.5g



1. Kip voorbereiden

Dep de **kip** droog met keukenpapier en snijd hem in **2 platte filets**. Wrijf de **filets** in met de **helft van de garam masala**.



2. Groenten snijden

Pel de **knoflook** en schil de **gember**. Hak of rasp **beide** fijn. Pel en hak de **ui** fijn. Verwijder evt. zaadlijsten en snijd de **chilipeper** in dunne reepjes.



3. Dahl voorbereiden

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



4. Dahl maken

Voeg **150g linzen** en het **bouillonpoeder** toe en draai het vuur laag. Laat de **dahl** 10-15min zachtjes koken (**zie tip, links**). De **rest van de linzen** wordt niet gebruikt.



5. Kip braden

Verhit een middelgrote koekenpan met 1-2el olie op hoog vuur. Braad de **kip** in 2min per zijde goudbruin en gaar. Haal uit de pan en zet opzij. Smelt 1/2el boter in de kippan en roer de **bakresten** los. Roer dan het **braadvet** door de **dahl**. Breng de **yoghurt** op smaak met een snuf peper en zout.



6. Dahl afmaken

Roer de **spinazie** door de **dahl** en breng hem op smaak met meer zout, peper en **chilipeper** en **garam masala** naar wens. Snijd de **kip** in brede plakken en serveer bovenop de **dahl**. Geef de **yoghurt** erbij.