



Low-carbkip met garam masala

en rodelinzendahl 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 kippenbouillonpoeder
- 1 kuipje yoghurt⁷
- 100g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- boter⁷
- plantaardige olie
- peper en zout

Kookgerei

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

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 693kcal, vet 31.9g, koolhydraten 58.0g, eiwit 50.6g



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. Verwijder evt. de zaadlijsten van de **chilipeper** als je niet van pittig houdt en snijd de **peper** in dunne reepjes. Pel en hak de **ui** fijn.



3. Dahl opzetten

Verhit 1el 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 koken

Voeg **150g linzen** en het **bouillonpoeder** toe en draai het vuur laag. Laat de **dahl** 10-15min zachtjes koken. Kook evt. 5min langer voor een romigere **dahl**. De **rest van de linzen** wordt niet gebruikt.



5. Kip braden

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olie op hoog vuur. Braad de **kip** in 2min per zijde goudbruin en gaar. Haal uit de pan en zet opzij. Smelt 2tl boter in de pan en roer de **bakresten** los. Roer 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 op smaak met zout, peper, **chilipeper** en **garam masala** naar wens. Snijd de **kip** in brede plakken en serveer bovenop de **dahl**. Geef de **yoghurt** erbij.