



Traybake met tandoori-kippenbout

met ovengroenten en komkommerraita



ca. 45min



2 personen

Traybakes zijn ontzettend populair en wij snappen goed waarom: je gooit al je ingrediënten op de bakplaat en dan laat je de oven al het werk doen. Deze variant wordt bijzonder dankzij de kippenbouten met tandoorikruiden én de groenten, die vlak voor het serveren op smaak gebracht worden met een zoet-pittige abrikozenchutney. Als frisse tegenhanger maak je er ook een komkommerraita bij.

Wat je van ons krijgt

- 1 stukje verse gember
- 1 zakje tandoori masala
- 2 kippenbouten
- 1 netje krieltjes
- 1 groene paprika
- 2 tomaten
- 1 rode ui
- 1 komkommer
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 teen knoflook
- 1 kuipje abrikozenchutney ¹⁰

Wat je thuis nodig hebt

- mosterd ¹⁰
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- keukenrasp

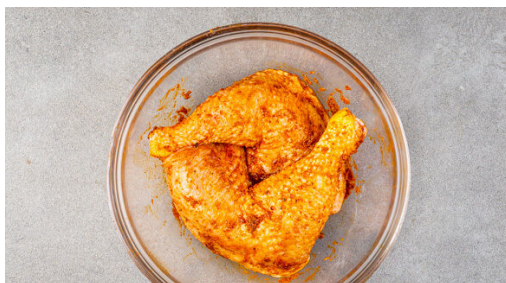
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 851kcal, vet 48.4g, koolhydraten 60.1g, eiwit 45.0g



1. Kip marineren

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Schil en rasp de **gember** fijn. Meng de **tandoori masala** met de **helft van de gember** (of meer als je dat lekker vindt), 2el olijfolie en een flinke snuf zout en peper. Dep de **kippenbouten** droog en wrijf in met het **gember-kruidenmengsel**. Zet opzij.



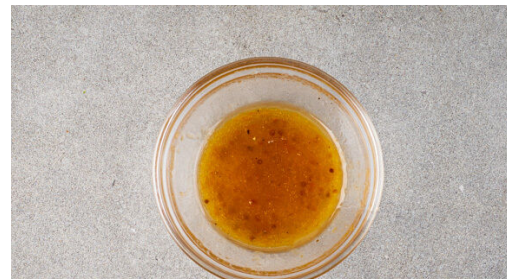
4. Raita maken

Rasp de **helft van de komkommer** grof. Pel en hak de **knoflook** fijn. Meng de **komkommerrasp** met de **helft van de knoflook (of meer naar smaak)** en de **helft van de yoghurt**. Breng op smaak met zout en peper. Als je wilt kunt meer **raita** maken.



2. Groenten snijden

Halveer de **krieltjes incl. schil**. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in repen. Snijd de **tomaten** in partjes. Halveer en pel de **ui** en snijd in dunne reepjes. Leg de **groenten** op een bakplaat met bakpapier en hussel om met 2el olijfolie en een snuf zout en peper.



5. Chutney afmaken

Roer de **abrikozenchutney** door met 1el mosterd, 1-2tl olijfolie en 1el azijn. Breng op smaak met zout en peper.



3. Kip en groenten roosteren

Leg de **kippenbouten** tussen de **groenten** en bak alles 25-30min in de oven, tot de **kip** gaar en goudbruin is.



6. Serveren

Meng de **ovengroenten** met de **chutney** en serveer samen met de **kippenbouten** en de **komkommerraita**.