

DINNERLY



Kip tandoori met rode biet en tomaten op krokant naanbrood



ca. 25min



2 personen

Het lijkt door de vele bijzondere kruiden en specerijen misschien lastig om je favoriete Indiase gerechten thuis te bereiden. Maar niets is minder waar! Met dit recept heb je in no time een aromatische favoriet uit de Indiase keuken op tafel staan. Kruidige malse kip met frisse tomatensalade en ingemaakte rode biet worden geserveerd op heerlijk naanbrood met knoflook. Smakelijk eten!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 rode biet
- 3 kippendijfilets
- 1 zakje tandoori masala
- 1 tomaat
- 1 bosui
- 2x naan met knoflook en koriander ¹⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 3el mayonaise ³
- 3tl honing
- 60ml balsamicoazijn ¹⁷
- zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- oven
- ovenrek
- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- keukenrasp
- maatbeker

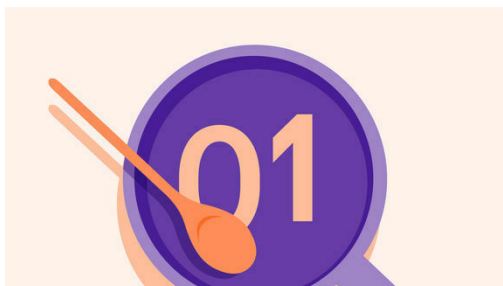
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), melk (7), sulfieten (17).
Kan sporen van andere allergenen bevatten.

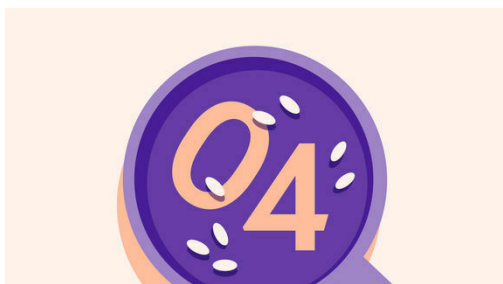
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 948kcal, vet 44.4g, koolhydraten 86.1g, eiwit 48.1g



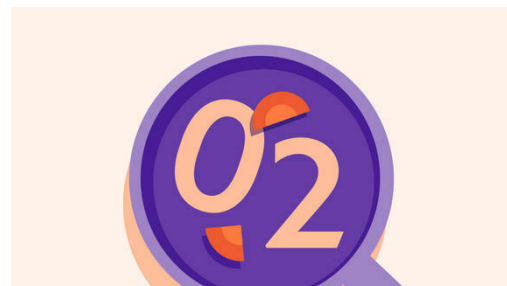
1. Bieten inleggen

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Schil de **rode biet** en rasp 'm grof. Doe de **biet** in een kleine kookpan met 1el plantaardige olie, 60ml balsamicoazijn, 2tl honing en 60ml water. Laat ca. 3min op medium tot hoog vuur opwarmen, zet dan het vuur laag en laat ca. 10min indikken. Roer regelmatig. Zet tot het serveren opzij.



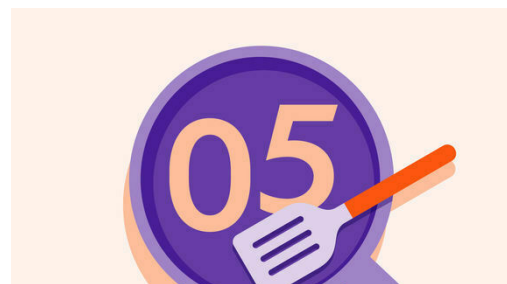
4. Groenten snijden

Pel 1 teen knoflook en snij 'm heel fijn. Meng met 3el mayonaise en 1tl water. Halveer de **tomaat**, verwijder de harde kern en snij 'm in kleine blokjes. Snij de **bosui** in dunne ringen. Meng de **tomaat** met de **bosui** en 1/2tl zout.



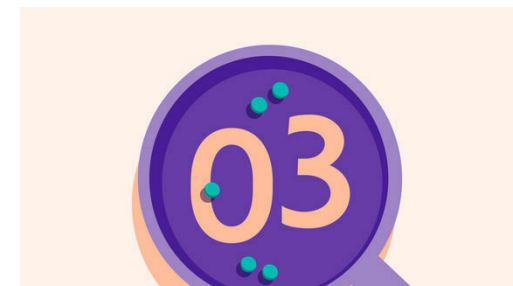
2. Vlees voorbereiden

Dep de **kip** droog met keukenpapier en snij in hapklare stukken. Maak een **marinade** van de **kruidenmix**, 1el plantaardige olie, 1tl honing en 1tl zout en wrijf het **vlees** hiermee in.



5. Afmaken en serveren

Leg de **naanbroden** op een bakplaat met bakpapier en bak ze ca. 5min in de oven tot ze goudbruin zijn. Draai ze halverwege om. Haal ze uit de oven en laat eventueel even afkoelen. Bestrijk de **naanbroden** met de **knoflookmayonaise** en seveer de **rode biet**, **tomatensalade** en het **vlees** erbovenop.



3. Kip bakken

Verhit een middelgrote koekenpan zonder extra olie. Bak het **vlees** op middelhoog vuur 3-4min aan alle kanten. **Let op:** een beetje kleur en knapperigheid is lekker, maar pas op dat de honing niet aanbrandt.



6. Een lust voor het oog

Paars, rood, groen, goudbruin.... dit gerecht is door zijn vele kleuren al een lust voor het oog. Als je toch nog wat geel mist, kun je een gekookt of gebakken ei bovenop de kip serveren.