



Kip-kikkererwtensstoof

met Indiase specerijen en pitabrood



ca. 20min



2 personen

Voor dit supersnelle recept hebben wij een alleskunner uitgekozen: de kikkererwt! Deze ronde peulvrucht voorziet ons voor maar liefst 20% in de dagelijkse behoefte aan magnesium, ijzer en koper. Daarnaast is 'ie ook nog eens heerlijk van smaak, zeker als je hem zacht stooft in een curry met malse kipstukjes en Indiase smaakmakers. Erbij serveer je onweerstaanbare pita-chips uit de oven.

Wat je van ons krijgt

- kipstukjes
- geschaafde amandelen ¹⁵
- volkoren pitabroodjes ¹
- crème fraîche ⁷
- gehakte tomaten
- kikkererwten
- knoflook
- Shanti's Tandoori Masala Spice Blend
- ui
- verse koriander
- kippenbouillonblokje ⁹

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- kookpan
- keukenrasp
- kookpan
- maatbeker
- oven
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), selderij (9), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 820kcal, vet 43.6g, koolhydraten 55.5g, eiwit 46.8g



1. Vlees mengen

Meng de **kipstukjes** met 1el plantaardige olie, **1tl Tandoori Masala spice blend** en een snuf zout, laat 2-3min staan. Laat de **kikkererwten** uitlekken.



2. Curry starten

Verwarm de oven voor op 175°C hetelucht/200°C. Pel en hak de **ui** grof. Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur en bak de **kipstukjes** 2-3min, totdat het **vlees** is dichtgeschroeid. Voeg de **ui** en de **rest van de spice blend** toe en bak al roerend 1-2min.



3. Curry koken

Zet het vuur middellaag en voeg 50ml water, de **kikkererwten**, een verkruid **bouillonblokje** en een snufje zout toe. Roer goed door en voeg dan de **gehakte tomaten** en **crème fraîche** toe, laat zo afgedekt ca. 10min sudderen.



4. Pitabroodjes bakken

Pel en rasp of hak intussen de **knoflook** fijn. Hak de **koriander** zonder hardere steeltjes fijn. Meng 1-2el boter op kamertemperatuur met de **knoflook**, **1el gehakte koriander**, zout en wat peper. Bestrijk de **helft van de pitabroodjes** met de **kruidenboter** en bak 5-6min in de oven. Gebruik bij grote trek **alle pitabroodjes** en 2el boter om de **kruidenboter** te maken.



5. Amandelen roosteren

Verhit een kleine, droge koekenpan op middellaag vuur en rooster de **geschaafde amandelen** in 2-3min goudbruin. Schud de pan daarbij af en toe en let goed op, want het **schaafsel** kan snel verbranden!



6. Curry serveren

Breng de **kipcurry** op smaak met peper en evt. zout. Serveer de **curry** bestrooid met het **amandelschaafsel** en de **rest van de koriander**. Serveer de warme **pitabroodjes** erbij.