



Lekker, makkelijk en snel koken met Junion

Tandoori kip met gebraden groenten | Vlog #73 (circa 4-6 personen)

Ingrediënten:

1 kg kippendijenfilet, tandoori kruiden, rozemarijn, sap van 1 limoen, zout, rijst, 1 rode paprika, 1 gele paprika en 1 courgette, mangopoeder, yoghurt, half bosje munt, half bosje koriander, puntje chilipoeder. 1 cappuccino kopje Kokosmelk.

Marineren van de Kip:

Het lekkerst is als je de kip een dag van te voren marineert. Dit doe je door de kip in een kom te doen. Gebruik 2 a 3 eetlepels olie. Daarna rijkelijk tandoori kruiden gebruiken. Denk hier echt aan 3 a 4 eetlepels. Deze kruiden zijn ook licht gezouten dus voeg GEEN zout toe. Voeg sap van 1 limoen toe en 1 eetlepel rozemarijn. Roer alles goed door. Vervolgens 24 uur in de koelkast laten marineren.

Bakken van de kip:

Zorg dat de kip op kamer temperatuur is. Dat wil zeggen, circa 1 uur voor het bakken de kip uit de koelkast halen. Doe twee eetlepels olie in een pan. Als de pan heet is mag de kip in de pan. Laat de kip een mooi bruin krokant laagje krijgen alvorens je de kip goed roert in de pan. Als de kip bijna gaar is, voeg je als laatst 1 kop kokosmelk toe. Laat het op een zacht vuur nog circa 2-3 minuten zacht sudderen.

Saus:

Voeg een half bosje koriander en een half bosje munt (alleen de blaadjes van de munt) in de blender. Voeg hier 2 cappuccino kopjes volle yoghurt toe, een snufje zout en een mespuntje chilipoeder. Blend alles goed door elkaar.

Rijst:

Zie de verpakking voor de bereidingswijze. Verschillende type rijst hebben verschillende kooktijden.

Gegrilde groenten:

Snij alle groenten in groffe stukken. Doe de groenten in een bakblik en besprenkel de groenten met olie. Circa 3-4 eetlepels. Hierna besprenkel je de groenten met zout. Ook circa 4-6 theelepels mangopoeder. Meng alles goed door met je handen.

Doe de groenten in een voorverwarmde oven van rond de 200 graden. De groenten zijn in circa 20 min gaar met een mooi krokant bruin randje.

Serveer alles in een mooi bord.

Voeg een eetlepel
Eet smakelijk

www.kokenmetjunion.nl

www.mamashireens.nl

[www.Youtube.nl/c/kokenmetjunion](https://www.youtube.nl/c/kokenmetjunion)

