

Kip Tandoori bloemkool

Wat heb je nodig

150 gram kipfilet
500 gram bloemkool
1 ui
1 rode peper
2 teentjes knoflook
3 eetlepels crème fraîche
200 ml water
1 eetlepel olie

2 theelepels paprikapoeder
1 theelepel koriander
1 theelepel komijn
½ theelepel gember
1 snufje peper
1 snufje zout
1 theelepel olie



Maak de bloemkool schoon.
Was de bloemkool en laat even uitlekken.
Verdeel de bloemkool in kleine roosjes.
Pel de ui en snijd hem in kleine stukjes.



Pel de teentjes knoflook en snijd ze in kleine stukjes.
Was de rode peper en snijd de uiteinden eraf.
Snijd hem in de lengte doormidden en haal de zaadjes eruit.
Snijd de rode peper in kleine stukjes.



Snijd de kipfilet in stukjes en leg ze in een diep bord of schaal.
Doe de komijn, gember en paprikapoeder erbij.
Doe de koriander, peper en zout er ook bij.
Doe er een theelepel olie bij en roer alles goed door elkaar.



Doe 1 eetlepel olie in de hapjespan en zet hem op de kookplaat.
Laat de olie warm worden op de middelste stand.
Doe de kipfilet in de hapjespan.
Bak de kipfilet al omscheppend 4 minuten.



Doe de ui en de knoflook bij de kip in de hapjespan.
Doe de rode peper er ook bij.
Roer alles door elkaar.
Bak het al omscheppend 2 minuten.



Doe de bloemkoolroosjes ook in de hapjespan.
Schenk het water erbij en doe het deksel op de pan.
Breng het aan de kook en zet dan de kookplaat op de laagste stand.
Laat het 20 minuten zachtjes koken.



Doe de crème fraîche erbij en roer het door elkaar.
Na 2 minuten de kookplaat uitzetten.
Eet hier bloemkoolrijst bij.