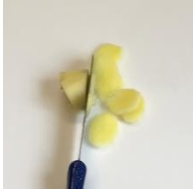


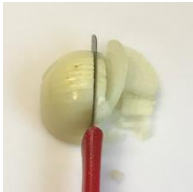
Kip tandoori

Wat heb je nodig (voor 4 personen)

500 gram kipfilet	1 ui
1 theelepel komijn	1 theelepel kaneel
½ theelepel cayennepeper	1 theelepel kurkuma
1 theelepel korianderpoeder	2 cm gember
2 eetlepels tomatenpuree	1 eetlepel limoensap
170 gram Griekse yoghurt	1 eetlepel olie



Schil de gember.
Snijd de gember in kleine stukjes.
Pers de limoen uit.



Pel de ui en snijd hem door de helft.
Snijd beide helften in kleine stukjes.
Snijd de kipfilet in blokjes.



Doe de koriander en de cayennepeper in een schaal.
Doe de kaneel en kurkuma erbij.
Doe de komijn er ook bij.



Doe de tomatenpuree en de gember ook in de schaal.
Schep het limoensap en de olie over de kruiden in de schaal.
Doe de yoghurt erbij.



Doe de kipfilet ook in de schaal.
Meng alles heel goed door elkaar.
Dek de schaal af met plasticfolie.
Zet de schaal 2 uur in de koelkast om te marineren.



Doe de olie in de hapjespan en zet hem op de kookplaat.
Verwarm de olie op de middelste stand.
Doe de ui in de hapjespan en bak ze 2 minuten.



Doe de kip met de marinade bij de ui in de hapjespan.
Meng alles door elkaar.
Laat de kip op de laagste stand in 20 minuten gaar worden.
Geef hier bloemkoolrijst en een frisse salade bij.