



Kip tandoori met spinazie en munt



Bereidingstijd

< 30 min



Moeilijkheidsgraad

Eenvoudig



Ingrediënten

4 kipfilets

2 potjes Griekse yoghurt (natuur, Yaos)

1 citroen (sap)

2 koffielepels tandoori kruidenmix (mengeling van komijn, cayennepeper, kurkuma en gemalen koriander)

300 gram basmatirijst (uncle ben's = 2 zakjes)

muntblaadjes

40 gram gember

1 koffielepel komijn

4 eetlepels arachideolie

400 gram babyspinazie

1 snuifje nootmuskaat

peper en zout

Bereidingswijze

- 1.** Snij de kipfilets in blokjes.
- 2.** Meng de yoghurt, het citroensap en de tandoorikruiden met een snuifje zout.
- 3.** Voeg de kippenblokjes toe en meng goed. Zet gedurende 10 min. in de koelkast.
- 4.** Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- 5.** Snij de muntblaadjes fijn. Schil en rasp de gember. Was de spinazie.
- 6.** Verhit de helft van de arachideolie in een wokpan en voeg de gember en de komijn toe. Roerbak gedurende 1 minuut. Voeg de spinazie toe en roerbak tot deze geslonken is.
- 7.** Voeg de fijngesneden munt toe. Kruid met peper, zout en nootmuskaat. Schep in een kom en bedek met aluminiumfolie.



- 8.** Verhit de rest van de olie in dezelfde pan. Haal de kip uit de koelkast en voeg toe. Roerbak tot de kip gaar is.
- 9.** Serveer met de gekookte rijst en de spinazie met munt.