



# Kip tikka masala

met rijst, verse koriander en yoghurt

45 min. • Eet binnen 3 dagen



Knoflookteen



Verse gember



Kippendijfilet



Volle yoghurt



Garam masala



Gemalen kurkuma



Ui



Rode paprika



Gemalen komijn



Gemalen koriander



Passata



Basmatirijst



Verse koriander



Kokosmelk

### Voorraadkast items

Olijfolie, roomboter, wittewijnazijn, peper en zout

## Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

## Benodigheden

Pan met deksel, ovenschaal, koekenpan, aluminiumfolie, rasp

## Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1½	3	4½	6	7½	9
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Kippendijfilet* (st)	2	4	6	8	10	12
Volle yoghurt* (g 7) 19) 22)	75	100	150	200	250	300
Garam masala (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Gemalen kurkuma (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode paprika* (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen komijn (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen koriander (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Passata (pak)	½	1	1½	2	2½	3
Basmatirijst (g)	85	170	250	335	420	505
Verse koriander* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Kokosmelk (ml) 26)	100	200	300	400	500	600

### Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Wittewijnazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

## Voedingswaarden

	Per portie	Per 100g
Energie (kJ/kcal)	3552/849	622/149
Vetten (g)	40	7
Waarvan verzadigd (g)	20,1	3,5
Koolhydraten (g)	88	15
Waarvan suikers (g)	13,9	2,4
Vezeis (g)	6	1
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	0,7	0,1

## Allergenen:

7) Melk/Lactose

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten

26) Zwaveldioxide en sulfiet

## Contact

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.



## 1. Voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220 graden. Breng ruim water aan de kook in een pan met deksel voor de rijst. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **gember** met een fijne rasp.



## 4. Rijst koken

Kook de **rijst** met een snuf zout in de pan met deksel, afgedekt, in 10 – 12 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen. Snijd ondertussen de **verse koriander** fijn.

**TIP:** Dit gerecht bevat veel calorieën. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan per persoon 75 ml kokosmelk en 70 g rijst. Van de overgebleven rijst en kokosmelk kun je de volgende dag een ontbijt maken: kook samen met wat haverhout, gewone melk en een banaan tot een kokosrijstpap.



## 2. Kip marineren

Halveer de **kippendijen** en leg ze in een ovenschaal. Voeg de helft van de **yoghurt**, de helft van de **knoflook** en de helft van de **gember** toe aan de ovenschaal. Voeg per persoon: 1 tl **garam masala**, 1 tl **kurkuma**, ¼ el olijfolie, 1 tl wittewijnazijn en een snuf zout toe. Meng goed, dek af met aluminiumfolie en zet tot gebruik in de koelkast (zie TIP). Snipper de **ui**. Snijd de **rode paprika** in blokjes.

**TIP:** Hoe langer je de kip marineert, hoe smaakvoller hij wordt.



## 5. Saus afwerken

Schud de **kokosmelk** en voeg toe aan de koekenpan met de passata. Breng op smaak met zout en roer goed door. Voeg ook de **kip** toe en kook nog 3 – 4 minuten zachtjes op laag vuur.



## 3. Bakken

Verhit per persoon ¼ el roomboter en ½ el olijfolie in een koekenpan op gemiddeld vuur. Bak de **ui** en de **rode paprika** 3 - 4 minuten. Voeg de overige **gember** en **knoflook** toe en bak 1 minuut mee. Voeg per persoon ½ tl **garam masala**, ½ tl **kurkuma**, ½ tl **komijn** en ½ tl **gemalen koriander** toe en bak 1 minuut. Voeg de **passata** toe en kook in 10 – 15 minuten droog. Haal de **kip** uit de koelkast, verwijder het aluminiumfolie van de ovenschaal en bak de kip in 10 – 15 minuten gaar in de oven.



## 6. Serveren

Verdeel de **rijst** over de borden en schep de kip tikka masala erop. Garneer met de **verse koriander** en de rest van de **yoghurt**.

**Eet smakelijk!**