

Recept

van de maand



Maand: Juli

Jaar: 2020

Tikka masala

Ingrediënten voor 4 personen

- 2 cm gember
- 200 gr kipfilet
- 200 gr halfvolle yoghurt
- 4tl garam masala
- 2 tl kurkuma
- 4tl gemalen komijn
- 3 teentjes knoflook
- 300 gr rijst
- 1 ui
- 2 paprika's (geel of groen)
- 400 gr tomatenblokjes
- 300 ml kokosmelk
- bij voorkeur wat verse koriander

Voedingswaarden per portie:

Energie	600	kcal
Eiwit	29	g
Vet	20	g
<i>Waarvan verzadigd</i>	12	g
Zout	0,51	g
Kalium	1150	mg
Fosfaat	400	mg
Koolhydraten	73	g

Bereiding

Rasp de gember fijn. Snijd de kipfilet in blokjes en leg in een schaal. Voeg de helft van de yoghurt en de geraspte gember, 2tl garam masala, 1tl kurkuma en 2tl gemalen komijn toe. Pers 2 teentjes knoflook uit en voeg ook dit aan de kip toe. Meng het geheel goed door elkaar en laat dit afgedekt in de koelkast 15 minuten staan.

Begin met het koken van de rijst zodra de kip 15 minuten in de koelkast gestaan heeft. Snipper de ui en snijd de paprika in blokjes. Doe een scheutje olijfolie in de pan en fruit de ui en 1 teentje uitgeperste knoflook. Voeg de kip toe en bak deze rondom bruin. Zet het vuur lager en voeg de tomatenblokjes en de kokosmelk toe. Voeg nog 2tl garam masala, 1 tl kurkuma en 2 tl gemalen komijn toe en laat 10- 15 minuten sudderen.

Verdeel de rijst over de borden en schep de tikka masala erop. Garneer af met de rest van de yoghurt en eventueel met wat verse koriander.

Recept

van de maand



Liesbeth van Buren
Jessica Klein
Iris van der Hoef

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis