



Chicken tikka masala

Gegrilde gemarineerde kipstukjes in een pittige, romige currysaus. Wereldwijd één van de populairste Indiase gerechten.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
30'	25'	4	Wereldkeuken

Ingrediënten

600 gr kipfilet, in grote blokken gesneden
200 gr natuuryoghurt
2 el tikka masala kruidenmengsel
1 el gemberpasta
3 teentjes knoflook, geperst
2 el arachideolie of zonnebloemolie
1 grote ui, fijngesnipperd
400 gr passata
150 ml kookroom

1 kl chilipoeder
1 kl gemalen komijn
zout en versgemalen zwarte peper
een handvol verse koriander, grof gehakt

Bereidingswijze

- 1.** Meng 100 gr yoghurt met 1 el tikka masala kruidenmengsel, de gemberpasta en 1 geperst teentje knoflook in een ruime kom. Voeg de kipblokjes toe, schep goed door en dek af. Laat de kip minstens 20 minuten marineren in de koelkast.
- 2.** Verwarm de grillstand van de oven voor op 220 graden of zet de ovengrill aan. Leg de gemarineerde kipstukjes op een met bakpapier beklede bakplaat en gril ze 10 minuten, waarbij je ze na 5 minuten omdraait, tot ze mooi goudbruin kleuren en gaar zijn. Zet apart.
- 3.** Verhit de olie in een ruime pan op middelhoog vuur. Fruit de ui 5 minuten tot hij zacht en glazig is. Voeg de overige 2 teentjes knoflook, de resterende el tikka masala, de komijn en het chilipoeder toe en bak 1 minuut al roerend mee.
- 4.** Giet de passata in de pan, roer alles goed door en laat de saus 10 minuten zachtjes sudderen op laag vuur.
- 5.** Voeg de kookroom en de resterende 100 gr yoghurt toe en roer tot een gladde saus. Breng op smaak met zout en peper.
- 6.** Voeg de gegrilde kipstukjes toe aan de saus en laat alles samen nog 5 minuten zachtjes doorwarmen op laag vuur. Werk af met de verse koriander en dien onmiddellijk op.

Tip

Marineer de kip bij voorkeur een nacht vooraf in de koelkast voor een nog diepere smaak. Wie het iets minder pittig wil, vermindert de hoeveelheid chilipoeder tot een halve koffielepel.

Lekker met

Gekookte basmatirijst of zelfgebakken naan.

Dranktip

Een gekoelde Indiase lager of een frisse mango lassi past uitstekend bij de kruidige saus.