



Chicken dhansak (kipcurry met linzen)

Een hartige curry van kip en rode linzen met een fijne zoetzure toets. Deze Parsi-klassieker is vullend, mild gekruid en heerlijk romig van de linzen.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	45'	4	Wereldkeuken

Ingrediënten

- 600 gr kipfilet, in blokjes
- 200 gr rode linzen
- 2 uien, fijngesnipperd
- 3 tomaten, fijngesneden
- 3 teentjes knoflook, geperst
- 1 stukje verse gember (2 cm), geraspt
- 3 el zonnebloemolie
- 1 kl komijnzaad
- 1 kl kurkuma

1 el gemalen komijn
1 el gemalen koriander
0,5 kl chilipoeder
1 kl garam masala
600 ml water
1 el citroensap
1 kl zout
handvol verse koriander, grof gehakt

Bereidingswijze

- 1.** Spoel de rode linzen grondig onder koud stromend water. Breng ze samen met het water en de kurkuma aan de kook en laat ze op middelhoog vuur in ongeveer 20 minuten zacht koken. Roer de gekookte linzen glad tot een dikke puree en zet opzij.
- 2.** Verhit de olie in een ruime kookpot op middelhoog vuur. Voeg het komijnzaad toe en bak het al roerend tot het begint te geuren, ongeveer 30 seconden.
- 3.** Fruit de uien in dezelfde pot goudbruin, ongeveer 8 minuten. Voeg de knoflook en gember toe en bak nog 1 minuut mee.
- 4.** Roer de gemalen komijn, gemalen koriander en het chilipoeder erdoor en laat de kruiden 1 minuut al roerend aanfruiten.
- 5.** Voeg de kipblokjes toe en bak ze op hoog vuur rondom dicht, ongeveer 3 minuten.
- 6.** Doe de tomaten erbij, roer alles goed om en laat 8 minuten op laag vuur pruttelen tot de tomaten zacht zijn en het vocht ingedikt is.
- 7.** Roer de linzenpuree door het kipmengsel en laat alles nog 10 minuten zachtjes stoven tot de kip volledig gaar is. Voeg indien nodig een scheutje water toe als de curry te dik wordt.
- 8.** Breng op smaak met de garam masala, het citroensap en het zout. Werk af met de verse koriander en serveer onmiddellijk.

Tip

Wil je de typische zoetzure toets van een authentieke dhansak versterken, voeg dan een kleine handvol gehakte pompoen of zoete aardappel toe aan de linzen tijdens het koken. Plet ze mee tot puree voor extra diepte.

Lekker met

Basmatirijst of Indiaas platbrood zoals naan of roti.

Dranktip

Een gekoeld lassi (yoghurtdrank) of een frisse mango-ijsthee past uitstekend bij de warme kruidigheid van deze curry.

Ontdek meer recepten op kookpot.be