



Tandoori kip

Kippenbouten gemarineerd in een kruidige yoghurtsaus en gegrild tot ze mooi kleuren. Mager, eiwitrijk en boordevol smaak - een klassieker uit de Indiase keuken die ook thuis verrassend goed lukt.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	40'	4	Wereldkeuken

Ingrediënten

8 kippenbouten
250 gr volle natuur yoghurt
2 el tandoorikruiden
1 el gemberpasta
3 teentjes look, geperst
1 kl kurkuma
1 kl garam masala
0,5 kl chilipoeder

sap van 1 citroen
1 el neutrale olie
zout naar smaak

Bereidingswijze

1. Maak enkele diepe insnijdingen in de kippenbouten zodat de marinade goed kan intrekken.
2. Meng in een ruime kom de yoghurt met de tandoorikruiden, gemberpasta, geperste look, kurkuma, garam masala, chilipoeder, citroensap, olie en een snuf zout tot een gladde marinade.
3. Wrijf de kippenbouten grondig in met de marinade, ook in de insnijdingen. Dek af en laat minstens 2 uur marineren in de koelkast, liefst een hele nacht.
4. Verwarm de oven voor op 220 graden (hetelucht 200 graden). Bekleed een bakplaat met bakpapier en leg de kippenbouten er met wat tussenruimte op.
5. Bak de kip gedurende 35 tot 40 minuten tot ze volledig gaar is en de randen mooi donker kleuren. Draai de stukken halverwege om. De kerntemperatuur moet minstens 75 graden bedragen.
6. Laat de kip 5 minuten rusten voor je ze serveert.

Tip

Heb je geen tandoorikruiden in huis? Meng dan zelf komijn, koriander, paprikapoeder, kurkuma en een snuf kaneel. Wil je een mooie roodachtige kleur zoals in het restaurant? Voeg dan een kl zoet paprikapoeder of een klein beetje rode voedingskleurstof toe aan de marinade.

Lekker met

Frisse raita, partjes citroen en naanbrood of basmatirijst.

Dranktip

Een gekoeld glas lassi of een fruitige rosé past uitstekend bij de kruidige smaken van dit gerecht.