



Chicken jalfrezi

Een pittige kipcurry met knapperige paprika en ui in een geurige tomatensaus. Een echte klassieker uit de Indiase keuken, snel klaar en fris van smaak.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	25'	4	Wereldkeuken

Ingrediënten

- 600 gr kipfilet, in reepjes
- 2 paprika's (1 rood, 1 groen), in grove stukken
- 2 uien, in partjes
- 3 tomaten, in stukken
- 3 teentjes knoflook, geperst
- 1 stukje verse gember (2 cm), geraspt
- 2 groene chilipepers, fijngesneden
- 3 eetlepels zonnebloemolie
- 1 theelepel komijnzaad

1 theelepel kurkuma
1 theelepel gemalen komijn
1 theelepel gemalen koriander
1 theelepel garam masala
1 theelepel zout
een handvol verse koriander, grof gehakt

Bereidingswijze

1. Verhit 1 eetlepel olie in een ruime pan of wok op hoog vuur. Bak de kipreepjes rondom goudbruin. Schep ze uit de pan en zet opzij.
2. Voeg de resterende 2 eetlepels olie toe aan dezelfde pan. Bak het komijnzaad ongeveer 30 seconden op middelhoog vuur tot het begint te geuren.
3. Voeg de uien en paprika toe en bak ze 3 minuten op hoog vuur. Ze mogen knapperig blijven. Schep ze uit de pan en zet apart.
4. Fruit de knoflook, gember en chilipeper 1 minuut in dezelfde pan. Voeg de kurkuma, gemalen komijn en gemalen koriander toe en roer goed door.
5. Doe de tomaten erbij en laat alles 8 minuten zachtjes pruttelen tot een dikke saus.
6. Voeg de kipstukken terug toe en laat 5 minuten meestoven tot de kip volledig gaar is.
7. Doe de ui en paprika terug in de pan. Roer de garam masala erdoor en laat nog 2 minuten doorwarmen.
8. Breng op smaak met zout en werk af met de verse koriander.

Tip

Wil je de scherppte afstellen?
Verwijder de zaadjes van de chilipepers voor een mildere versie, of voeg een extra chilipeper toe voor meer vuur.
Bak de paprika en ui echt op hoog vuur zodat ze knapperig blijven en niet slap worden.

Lekker met

Serveer met basmatirijst of naan.

Dranktip

Een gekoeld lassi (yoghurt drank) of een frisse Indiase pale ale tempert de pittigheid mooi.

Ontdek meer recepten op kookpot.be