

Recept: Maaltijdsalade Indische stijl met tikka kip



Een kleurrijke en kruidige maaltijdsalade met mals gekruide tikka kip, verse groenten, krokante kikkererwten en een romige yoghurt dressing met tandoori-smaak. Perfect voor lunch of diner.

We voegen ook een lepeltje mango chutney toe.



Aantal personen: 3



Tijd: 30 minuten



Moeilijkheid: Gemiddeld

Ingrediënten:

Voor personen

Voor de tikka kip:

- | | | |
|---|---------|---------------------|
| <input type="checkbox"/> Kipfilet | 500 g | in hapklare stukken |
| <input type="checkbox"/> Tandoori- of tikka-pasta | 2 el | |
| <input type="checkbox"/> Olie | 1 el | |
| <input type="checkbox"/> Zout | 1 snuif | |

Voor de salade:

- | | | |
|--|-------|-------------------|
| <input type="checkbox"/> Komkommer | 1 | in halve maantjes |
| <input type="checkbox"/> Rode paprika | 1 | fijn gesneden |
| <input type="checkbox"/> Wortels | 2 | geraspt |
| <input type="checkbox"/> Prinsesseboontjes | 100 g | |

<input type="checkbox"/> Rode ui	1 kleine	flinterdun	
<input type="checkbox"/> Kikkererwten (blik)	1 blik	afgespoeld	
<input type="checkbox"/> Koriander of munt	1 handje	optioneel	
<input type="checkbox"/> Cashewnoten of amandelschilfers	1 handje	geroosterd	
<input type="checkbox"/> Basmati rijst	80 gr		
<input type="checkbox"/> Voor de yoghurt dressing:			
<input type="checkbox"/> Griekse yoghurt	500 g		
<input type="checkbox"/> Tandoori-pasta	1 el		
<input type="checkbox"/> Kippenkruiden	1 snuifje		
<input type="checkbox"/> Currypoeder	1 snuifje		
<input type="checkbox"/> Sambal (optioneel)	Naar smaak	voor pittig accent	
Extra: een lepeltje mangochutney			

Bereidingswijze

Tikka kip + rijst

- Snijd de kipfilet in hapklare stukken.
- Meng de kip met 2 el tandoori-pasta, 1 el olie en een snuif zout.
- Bak de kip heet in een pan tot goudbruin en gaar.
- Laat de kip afkoelen
- Kook ondertussen ook de rijst en spoel zorgvuldig met koud water om hem af te koelen

Kikkererwten

- Spoel de kikkererwten uit blik af en dep ze droog.
- Kruid met peper en zout en currypoeder
- Bak ze in een pan met wat olie tot ze licht krokant zijn of zet 15 min in de oven op 180°C
- Dit geeft bite en karakter aan je salade.

Yoghurtdressing

- Meng de Griekse yoghurt met 1 el tandoori-pasta, een snuifje kippenkruiden en een snuifje currypoeder.
- Voeg eventueel sambal toe naar smaak voor extra pit.
- Breng op smaak met een snuif zout.

Salade opbouwen en serveren

- Kuis de boontjes en blancheer ze
- Schep rijst in de saladebakjes
- Verdeel komkommer, boontjes, paprika, wortel en rode ui erover.
- Voeg de krokante kikkererwten toe.
- Leg de tikka kip erbovenop.
- Strooi de geroosterde noten erover en doe een schepje mangochutney erbij
- Werk af met verse koriander of munt en de dressing in potjes.