

Tandoori-kippendijfilets

met zoete aardappel-tomatensalade



30-40min



Voor 3-4 personen

Waarschijnlijk heb je al eens kip tandoori gegeten. Maar wist je dat dit Indiase gerecht ook heel makkelijk thuis kunt maken? Je kruidt als eerste de kippendijfilets met tandoorikruiden en yoghurt. Vervolgens bak je de kip in de oven. Het resultaat? Supermalse, romige kip met de smaak van India! Erbij serveer je een lauwwarme salade van zoete aardappel, tomaat, munt en koriander. Lekker!

Wat je van ons krijgt

- zoete aardappels
- yoghurt⁷
- citroen
- verse kruidenmix: koriander & munt
- kippendijfilets
- cherrytomaten
- Shanti's Tandoori Masala Spice mix

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- aluminiumfolie
- bakplaat
- dunschiller
- kookpan
- oven

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Snijd een stukje kip door om te kijken of hij gaar is. Bak de kip anders nog 5min langer in de oven.

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 506kcal, vet 20.2g, koolhydraten 52.2g, eiwit 27.8g



1. Kip marineren

Verwarm de oven voor op 220°C of zet de grillstand aan. Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Meng de **tandoori spice mix** met **2/3e van de yoghurt**, 1el olie en wat zout en peper in een grote kom. Snijd de **kippendijfilets** in de lengte doormidden. Doe ze in de kom met **yoghurtmarinade** en roer door. Zet opzij tot stap 3.



4. Salade voorbereiden

Halveer de **cherrytomaten**. Hak de **koriander** grof. Pluk de **muntblaadjes** en hak ze grof, doe de muntsteeltjes weg.



2. Zoete aardappel koken

Schil de **zoete aardappels** en snijd ze in blokjes. Doe de **aardappelblokjes** in een grote kookpan, overgiet met het gekookte water en voeg 1tl zout toe. Breng het geheel aan de kook en kook de **aardappels** in 10-15min gaar. Giet de **aardappels** af en zet ze weg tot stap 4.



5. Salade kruiden

Doe de **cherrytomaten**, **munt** en **koriander** met de **zoete aardappel** in een kom en schep om. Halveer de **citroen**. Pers **een helft** uit, snijd de **andere helft** in partjes. Meng **1-2el citroensap** met 2el olijfolie en een snuf zout en peper. Voeg de **dressing** aan de **aardappelsalade** toe en meng goed. Proef en breng de **salade** evt. op smaak met meer peper en zout.



3. Kip bakken

Bekleed een bakplaat met aluminiumfolie en verdeel de **kippendijfilets** erover. Verdeel de in de kom **achtergebleven marinade** over de **kip**. Bak de **kip** dan 15-20min bovenin de oven gaar (**zie kooktip, links**). De grillfunctie van je oven zorgt ervoor dat de **kip** donkerder kleurt en het **vlees** een BBQ-achtige smaak krijgt.



6. Serveren

Verdeel de **aardappel-tomatensalade** en **kip** over de borden, besprenkel het geheel met de **rest van de yoghurt**. Serveer de **citroenpartjes** erbij om over de **kip** uit te persen.