Kip tikka masala
RECEPT

# Kip tikka masala



| | |
|---|---|
| **TIJD** | 35 min |
| **INGREDIËNTEN** | 10 producten |
| **DOEN** | 4 porties |

Laat u meevoeren naar India en geniet van de kip tikka masala. Basmatirijst en kip gemarineerd in een pikante saus, een waar genot voor de smaakpapillen.

## INGREDIËNTEN

- 2 builtjes Ben's Original™ Biologische expressrijst basmati
- 350 g kipfilet
- 1 teentje knoflook
- 1 theelepel verse gember
- 2 theelepels currypoeder
- Sap van 1 limoen
- 2 eetlepels olijfolie
- 20 cl gewone yoghurt
- ½ bosje verse koriander
- Zout en versgemalen zwarte peper

## BEREIDING

1. Snijd de kippenborsten in grote blokjes.
2. Pel het teentje knoflook en de gember, hak ze samen in stukjes.
3. Doe kipblokjes in een grote kom. Voeg de knoflook, de gember, het citroensap, het currypoeder, de olijfolie, zout en peper toe. Meng goed en laat 10 minuten marineren.
4. Bak de kipblokjes in 10 minuten bruin in een hete pan. Zet dan het vuur laag, voeg de yoghurt toe en laat 10 minuten sudderen.
5. Kook de rijst volgens de kookinstructies op de achterkant van de verpakking.
6. Bestrooi de tikka masala vlak voor het serveren met gehakte verse koriander. Serveer met biologische basmatirijst.

## VOEDINGSWAARDE PER 100 G

- Energetische waarde 145 kcal 613 kJ
- Vetten 1,6 g
- waarvan verzadigde vetten 0,2 g
- Koolhydraten 29 g
- waarvan suikers 0,5 g
- Voedingsvezels 0,5 g
- Eiwitten 3,1 g
- Zout 0,01 g

## CATEGORIËEN:

Gemakkelijk, Gevogelte, Wereldkeuken, Koken met het gezin, Basmatirijst

## MEER RECEPTEN ZOALS DEZE



### Kipbrochettes met appel en basmatirijst

Tijd

25 min

Ingrediënten

10 producten



## Rijst met pompoen en kokosmelk

Tijd

1h 20 min

Ingrediënten

5 producten



## Ovengegaarde zalm met gesauteerde groenten

Tijd

30 min

Ingrediënten

8 producten

---

**Source URL:** *https://be.bensoriginal.com/recepten/Kip-tikka-masala*