

kip tikka masala

Gemarineerde stukken kipfilet worden gegrild en dan toegevoegd aan een volle, romige tomatensaus. Die dit gerecht op met warme naan (blz. 85) of gestoomde basmatirijst.

4 kipfilets, in stukken
zout en versgemalen zwarte peper
versgehakte koriander, ter garnering
repen chilipeper, ter garnering
(optioneel)

marinade

250 g yoghurt
1 el versgeperst citroensap
2 tl gemalen komijn
1 tl kaneel
2 tl cayennepeper
2 tl versgemalen zwarte peper
1 el fijn geraspte verse gember

saus

1 el boter
1 teentje knoflook, geperst
1 rode chilipeper (indien gewenst
zonder zaad), fijngenhakt
2 tl gemalen komijn
3 tl paprikapoeder
200 g gehakte tomaten uit blik
2 el tomatenpuree
2 dl slagroom

voor 4 personen

Maak de marinade. Meng het citroensap, de yoghurt, komijn, kaneel, cayennepeper, peper en gember in een grote glazen kom en voeg wat zout toe. Roer de kip erdoor en zet de kom afgedekt 4-6 uur of een nacht in de koelkast.

Prik het vlees aan metalen spiesen (gooi de marinade weg). Bak 5 min. aan elke kant onder een hete, voorverwarmde grill.

Maak intussen de saus. Smelt de boter op matig vuur in een grote koekenpan met dikke bodem. Bak de knoflook en chilipeper hierin 1 min. Voeg de komijn en het paprikapoeder toe. Voeg zout en peper toe.

Maal de tomaten glad in een blender en doe ze met de room in de pan. Laat de saus op laag vuur ca. 20 min. sudderen tot hij is ingedikt.

Doe de stukken kipfilet in de pan en laat ze 10 min. meesudderen tot ze gaar zijn. Dien de tikka masala op in een schaal en garneer met de koriander en chilipepers. Dien hem op met warme naan of gestoomde basmatirijst.



Ik gebruik karnemelk i.p.v. Yoghurt, het vlees lekt dan na het marineren beter uit....