

Kip tandoori met bloemkool

Ingrediënten

1 pak kipfilet dubbel
1 rode peper
1 ui
3 teentjes knoflook
1 beker crème fraiche
1,5 theelepel komijn
1 theelepel gember
3 theelepels paprikapoeder
1 theelepel koriander
1 bloemkool
300 gram rijst

Bereiding

Snijd de kip in stukjes. Breng de kip op smaak met de kruiden en een klein beetje olie. Meng alles door elkaar. Giet een beetje olie in een pan en bak de kip gaar in ongeveer 4-5 minuten. Snijd ondertussen de ui, knoflook en rode peper in kleine stukjes. Voeg dit toe aan de kip. Snijd de bloemkool in kleine roosjes. Voeg de bloemkoolroosjes en ongeveer 200-250 ml water toe. Breng het geheel aan de kook en laat dit ongeveer 5 minuten pruttelen totdat het water is verdwenen.

Zet ondertussen een pan water op en kook de rijst. Voeg de crème fraiche toe. Laat de crème fraiche smelten. Breng het geheel op smaak met een snufje zout en peper. Serveer de kip tandoori met rijst.

Eet smakelijk

Onze *inspiratie*: www.lekkerensimpel.nl
Kleinlangevelsloo – Supermarkt in het bos!

Biologische
Boerderijwinkel