

Chicken Tikka & Raïta

Gegrilde gekruide kip met yoghurtsaus

Menugang
Hoofdgerecht

Aantal personen
4 personen

Bereidingstijd
60 minuten

Benodigdheden
Oven
Kookplaat

Ingrediënten kip

- 500 g kippenvleugels
- 4 el dikke yoghurt
- 2 cm verse gember
- 2 tenen knoflook
- ½ tl Cayenne peper
- 1 tl zout
- 2 tl paprikapoeder
- 1 tl garam masala
- 1 tl gemalen komijn
- 1 tl gemalen koriander

Ingrediënten raïta

- 1 tl komijnzaad
- 1 tl mosterdzaad
- 1 tomaat
- ¼ komkommer
- 5 takjes munt
- 5 el Griekse yoghurt (10% vet)
- ½ citroen
- ½ tl zout

Bereidingswijze

Kip

1. Meng alle ingrediënten, behalve de kip, goed door elkaar
2. Voeg vervolgens de kip toe. Meng heel grondig, dek af en laat 1 tot 24 uur marineren
3. Verwarm de heteluchtoven voor op 200 °C¹
4. Plaats de kip in de oven²
5. Rooster de kip ongeveer 15 minuten of wacht tot de oven afslaat bij gebruik van de kerntemperatuurmeter

Raïta

1. Verhit een pan 2 minuten voor op inductie stand 8³. Doe de komijn- en mosterdzaadjes in de pan en rooster al roerend tot de zaadjes beginnen te poppen. Haal onmiddellijk uit de pan en zet apart.
2. Verwijder zaad en zaadlijsten uit de tomaat en snijd het vlees in heel kleine blokjes.
3. Schil de komkommer en verwijder de zaadlijsten.
4. Snijd het vlees in heel kleine blokjes.
5. Haal de blaadjes van de munt en snijd ze fijn.
6. Meng het sap van de citroen en het zout door de yoghurt. Roer er nu de rest van de ingrediënten door.
7. Zet koel weg tot gebruik.

Opmaken en serveren:

1. Serveer de warme kip met de raïta.

Chicken Tikka & Raïta

Gegrilde gekruide kip met yoghurtsaus

TIPS

- ¹ Voeg gemiddeld stoom toe
- ² Gebruik de kerntemperatuurmeter, stel deze in op 75°C
- ³ Gebruik de braadsensor van de inductiekookplaat op stand 5