

Kruidige kip

met curry van geroosterde groente en Bombay Potatoes

Menugang
Hoofdgerecht

Aantal personen
4 personen

Bereidingstijd
45 minuten

Benodigdheden
Kookplaat
Stoomoven

Ingrediënten Kip

- 4 st kipfilet
- ½ citroen
- 1 teen knoflook
- 1 cm verse gember
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl gemalen komijn
- 1 tl kurkuma
- 1 cm verse gember
- 1 tl dikke yoghurt
- 1 tl zout
- 1 tl zonnebloemolie

Ingrediënten Bombay potatoes

- 400 gr roseval aardappelen
- 3 el plantaardige olie
- 1 tl komijnzaad
- 1 tl venkelzaad
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl kurkuma

Ingrediënten Groentecurry

- 1 courgette
- 2 rode paprika's
- 3 el plantaardige olie
- 1 ui
- 1 cm verse gember
- 1 tl garam masala
- ½ el komijn
- ½ el kurkuma
- 3 kardemom peulen
- 1 kaneelstok
- 3 el tomaat uit blik
- 2 el dikke yoghurt
- 1 tl zout
- 2 takjes munt
- 1 citroen

Bereidingswijze

Kip

1. Verwarm de grillplaat.
2. Verwarm de oven op 180°C grillen met circulatielucht¹ met stoomtoevoeging.
3. Bestrijk de kip met olie, peper en zout.
4. Grill de kip aan beide kanten op de grillplaat.
5. Hak knoflook en gember fijn. Roer samen met het sap van de citroen, de yoghurt, het zout en de specerijen tot een pasta.
6. Doe de kip in een schaal en bestrijk met de kruidenpasta.
7. Leg de kip op de bakplaat, eventueel met een stuk bakpapier.
8. Gaar de kip gedurende 20 tot 30 minuten in de oven².
9. Zet de kip weg tot verder gebruik.

Bomabay Potatoes

1. Verwarm de bakoven/stoomoven voor op 200°C op de circulatie grill-stand met gemiddelde stoomtoevoeging.
2. Snijd de aardappelen in stukken en meng in een kom met peper, zout en de specerijen.
3. Doe de aardappels op een bakplaat met bakpapier, houd ruimte voor de groenten, en zet ze in de oven.
4. Stel de timer in op 10 minuten en bereid vervolgens de groente.

Groentecurry

1. Snijd alle groente in hapklare stukken en doe ze in een grote kom.
2. Voeg de olie, peper en zout toe en meng goed door elkaar.
3. Leg de groenten in de oven bij de aardappelen en rooster in ongeveer 15 minuten goudbruin.
4. Maak intussen de curry: snipper de ui en snijd de gember fijn.
5. Verhit olie in een pan en bak hierin de uien op stand 7 goudbruin.
6. Voeg de gember en de specerijen toe en laat even meebakken.
7. Voeg dan tomaat, yoghurt en zout toe en breng zachtjes al roerend aan de kook.
8. Voeg eventueel wat water toe als de saus te dik wordt.
9. Laat 10 minuten pruttelen en haal van de kookzone.
10. Snijd ondertussen de munt in dunne reepjes.
11. Meng de geroosterde groente en munt door de saus.
12. Proef en breng op smaak met peper, zout en citroensap.
13. Zet weg tot verder gebruik.

Opmaken en serveren

1. Verhit de grill in de oven op de hoogste stand.
2. Grill de kip kort zodat deze mooi bruin en weer warm wordt.
3. Snijd de kip in schuine plakken en laat in de warme oven staan.
4. Warm de curry en de aardappelen op indien nodig³.
5. Serveer het geheel met wat dikke yoghurt, partjes citroen en verse kruiden

TIPS

- ¹ Zet de stoomtoevoeging op 'gemiddeld'. Zonder stoomtoevoeging wordt de kip minder sappig.
- ² Steek de kerntemperatuurmeter in de kip en gaar deze tot 70°C. Zet de kip weg tot verder gebruik.
- ³ Gebruik voor het opwarmen de (combi-)stoomoven. Stel de functie 'regenereren' in op 130 °C.