

Ingrediënten voor 3 personen

- 3 teentjes knoflook - 2 rode uien
- 7-8 biologische kippenvleugels -
4 tl kerriepoeder - 2 tl laospoeder
- 2 tl kardemompoeder - 2 tl
geelwortelpoeder (kurkuma) - 2 el
olijfolie - snuffje zeezout en
zwarte peper - 300 gr haricots
verts - 3 middelgrote zoete
aardappelen - 1 tl (gele) sambal -
2 el tomatenpuree - 5 el
kokosmelk - 250 gr biologische
volkoren couscous

Tijd: 30-60 min.
Keuken: Wereld
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee



Rens Kroes: healthy kip masala

Dit recept voor kip masala is afkomstig uit het nieuwe kookboek van Rens Kroes: Powerfood - Van Friesland naar New York. De opvolger van de bestseller uit 2014 staat vol recepten voor een happy en healthy lifestyle. Wat dacht je bijvoorbeeld van Indiase linzensoep of pompoenbootjes met kabeljauw? De 75 gerechten zijn een bron van inspiratie! Je krijgt Powerfood 2 nu cadeau bij een abonnement op Smult. Bestel snel 4x Smult + Powerfood 2 voor €19,95 (ex.verzending)!» www.smult.nl

Bereidingswijze

1. Snijd de knoflookteentjes en de uien in kleine stukjes. Bestrooi de kippenvleugels met kerrie-, laos-, kardemom- en geelwortelpoeder. Doe de olijfolie, zout en peper in een kom en doe vervolgens de knoflook en uien erbij. Leg de kippenvleugels in deze marinade en laat de kruiden 10 min. goed inwerken. Maak in de tussentijd de haricots verts schoon en kook ze in een pannetje met water beetgaar.
2. Bak de gemarineerde kippenvleugels in een grote Braadpan op hoog vuur in 5 min. rondom bruin. Schep regelmatig goed door waarmee je voorkomt dat de uien en knoflook verbranden.
3. Snijd de zoete aardappelen in stukjes en voeg ze bij de kip. Doe de sambal, tomatenpuree en kokosmelk erbij, roer goed door en schenk er vervolgens water bij totdat alles net onder water staat. Laat de masala minimaal 30 min. op laag vuur sudderen en roer regelmatig. Doe de couscous in een kom, overgiet met 350 ml kokend water, voeg een snuf zout toe en laat 5 min. wellen.
4. Meng voor het serveren de haricots verts door de masala en serveer het gerecht in kommen met een lekkere schep couscous erbij. Yam!