

Ingrediënten voor 4 personen

1 pak Indiase Basmati rijst 1 pak
Tikka Massala mix 400 gr kipfilet, in
reepjes gesneden 1 kleine rode
paprika 1,5 dl magere yoghurt 1
appel 2 el olie 1 blikje ananas (4
ringen)

Tijd: 30-60 min.
Keuken: Goedkoop en snel
Smaak: Pittig
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Tikka Massala

Vorbereiding

Neng de inhoud van het zakje tikka massala marinademix met 2 el olie in een het een gladde massa is. Laat de marinade 15 min. intrekken. Snijde paprika, appel en de ananas in stukjes. Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking (4 porties). Bak de gemarineerde kip, onder voortdurend omscheppen, lichtbruin in een pan zonder olie. Voeg de paprika toe en bak deze 2 min. mee. Voeg de sausmix en de 200 ml water toe, breng het geheel aan de kook. Voeg de yoghurt, appel en ananas toe en laat het geheel circa 3 min. zachtjes doorkoken. Rijst apart serveren.

Bereidingswijze

Zie voorbereiding

Serveertips

Bestrooi het gerecht met vers gehakte koriander. Variëren: Vervang de magere yoghurt door volle yoghurt. Vervang een van de vruchten door 1 mango of kiwi