

Ingrediënten voor 4 personen

1 bloemkool 1 ui 400g kipfilet in
blokjes 1 pot tikka massala saus
200 ml Griekse yoghurt Enkele
takjes munt Zout, peper 1 mango
of 1 blik mango 4 naanbroden om
af te bakken

Tijd: 20-30 min.
Keuken: Internationaal
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Naanbrood met kip en bloemkool

Lekker en gezond!

Hulpmiddelen

Pan en wok

Bereidingswijze

Verwarm oven voor op 200 graden. Maak de yoghurtdressing door de Griekse yoghurt te vermengen met gehakte munt en zout en peper naar smaak. Snijd de mango in blokjes, ook deze kan vast op tafel. Verdeel de bloemkool in kleine roosjes en kook deze 7-8 minuutjes voor. Snipper de ui. Fruit de ui in een scheut olijfolie en voeg de kip toe, als deze bijna gaar is kan de bloemkool en de saus erbij. Laat het geheel nog een minuut of vijf doorgaren. Doe intussen de naanbroden in de oven. Laat aan tafel iedereen zijn broodje zelf samenstellen of maak zelf de borden op; snij het naanbrood open, schep er een flinke schep vulling in, dan de mangoblokjes en twee eetlepels yoghurtdressing.