

INDISCHE KIP MET SPINAZIE

Benodigheden(6 personen)

-6 kippenfilets -4 ajuinen -4
kruidnagels -2 theelepels
korianderzaad -2 theelepels
komijnzaad -4 kardemonpeulen -1
kaneelstokje -2 el garam massala -1/2
theelepel kurkuma -2 theelepels
paprikapoeder -6 cm verse gember -5
tenen knoflook -potje Griekse
yoghurt -450 gr bladspinazie, grof
gehakt -olie -peper en zout

Dit recept werd klaargemaakt en
geproefd op één van de
kookavonden van KWB Reet

Voor meer recepten zie
<http://www.kwbreet.be>



Bereidingswijze

-rooster het korianderzaad in een droge koekenpan tot de geur vrijkomt
-stamp de zaadjes fijn in een vijzel
-doe hetzelfde met het komijnzaad
-kip in niet te kleine stukken snijden
-gember in fijne reepjes en knoflook fijn snipperen
-olie verhitten in een kookpot en de kip in porties aanbakken en opzij zetten
-bak de ajuin samen met de kruidnagel kardemon, kaneelstokje, knoflook en gember gaar
-voeg daarna komijn, koriander, paprikapoeder, garam masala en kurkuma toe en enkele seconden meebakken
-voeg het vlees en de yoghurt toe + een beetje water, kruiden met peper en zout, breng alles aan de kook en laat op een laag vuur ongeveer 30 min sudderen tot het gaar is
-het water moet wat verdampen
-de spinazie kort koken tot hij geslonken is en laat hem in koud water schrikken, goed laten uitlekken (eventueel uitknijpen)
-doe de spinazie bij het vlees en laat alles enkele minuten sudderen tot alles goed gemengd is