**Kip Tandoori**

Bereiding: **15 min**

Personen: **4**

##### Hoofd ingrediënten

* 2 rode uien
* 3 teentjes knoflook
* 400g kipfilet
* 80g zilvervlies rijst
* 1 rode paprika

##### Marinade

* 2 el olie
* 2 tl kurkuma
* 2 tl korianderpoeder
* 2 tl komijn
* 1 tl cayennepeper

##### Tandoori saus

* 200 ml water
* 250 ml yoghurt
* 2 blikjes tomatenpuree (of 1 groot blikje)
* 2tl korianderblad
* Peper/ zout
* Snufje korianderpoeder
* Snufje kurkuma
* Snufje komijn
* Snufje cayennepeper
* snufje paprikapoeder

## Bereiding:

1. Zet een pan water op het vuur.
2. Snijd de kip in blokjes, de ui in snippers en de paprika in stukjes.
3. Pak een kom en mix hier de kip blokjes met de ingrediënten van de marinade. Roer even goed door elkaar en laat minimaal een halfuurtje afgedekt staan.
4. Pak een koekenpan of wok en verwarm een klein scheutje plantaardige olie.
5. Fruit de gesnipperde ui en geperste knoflook in de pan.
6. Voeg vervolgens de gemarineerde kip toe en bak alles tot het gaar is.
7. Vervolgens voeg je de paprika toe en bakt deze nog een minuutje mee.
8. Bereid ondertussen de rijst zoals aangegeven op de verpakking.
9. Voeg 200ml water bij de kip en roer vervolgens de tomatenpuree erdoorheen.
10. Breng aan de kook.
11. Zodra het kookt zet je het vuur laag en voeg je de yoghurt toe.
12. Beng alles op smaak met de kruiden. (De een houd van iets meer cayenne peper en de ander van iets meer koriander, breng dus op eigen smaak!)
13. Giet de rijst af en serveer met de kip en tandoori saus.

Tip: Eet met een heerlijke frisse salade of voeg wat groene boontjes en andere groenten naar keuze toe.