



Hoofdgerechten

Tikka Masala met kefir, kippengehaktballetjes en naanbrood

Voor 4 personen.

Ingrediënten

500 gram kippengehakt
2 rode uien (gesnipperd)
1 rode chilipeper
3 lookteentjes
1 limoen
2 eetlepels gebakken ajuintjes
4 eetlepels rode currypasta
400 gram tomatenblokjes
150 milliliters kokosmelk
250 milliliters Kefir
2 eetlepels peterselie (fijngehakt)
1 theelepel kurkumapoeder
4 centimeter gember
1 koriander (bosje)
arachideolie
peper
zout

Voor de garam masala

1 theelepel zwarte peperkorrels
1 theelepel korianderzaad
1 theelepel kaneelpoeder
1 theelepel nootmuskaat
2 eetlepels komijnpoeder
2 theelepels kruidnagels

Voor het naanbrood

80 gram volle yoghurt
1 theelepel bakpoeder
100 gram bloem

Bereidingswijze

Kneed een soepel deeg van de bloem met de yoghurt en een flinke snuf zout. Laat 30 minuten rusten.

Rooster alle kruiden voor de garam masala in een droge koekenpan 1 à 2 minuten tot alles begint te ruiken. Maal alles samen in een vijzel of keukenmachine fijn. Meng 1 eetlepel garam masala, de helft van de rode currypasta en de peterselie onder het gehakt. Kruid met peper en zout en rol er balletjes van. Zet koel. Roer 1 el garam masala, de resterende rode currypasta en het kurkumapoeder onder de kefir. Rasp er wat van de limoenschil bij en pers er de helft van de limoen bij. Meng alles.

Doe de gepelde tenen look, de grof gehakte chilipeper en de grof gehakte gember in een blender. Doe er ook de steeltjes van de koriander bij en mix fijn. Bak de gehaktballetjes goudbruin in hete arachideolie. Schep uit de pan. Stoof de rode ui glazig. Voeg eventueel nog een extra scheutje arachideolie toe. Doe er de gemixte smaakmakers uit de blender bij en roerbak enkele minuten. Doe er vervolgens de tomatenblokjes, kefirmengsel en kokosmelk bij en roer tot een smeùige saus. Leg er de gehaktballetjes terug in en laat 20 minuten zachtjes pruttelen.

Verdeel het deeg in 4 porties. Rol iedere portie uit op een met olie ingevet keukenblad. Bestrijk met olie en kruid met peper en zout. Bak het naanbrood goudbruin en gaar op een hete grillpan.

Schep de Tikka Masala in de kommen. Werk af met de korianderblaadjes en de gebakken uitjes. Geef er het naanbrood bij.

Keukenbenodigdheden

Keukenmachine

Blender

Grillpan

