



Hoofdgerechten

Tandoori-kip met gegrilde venkel

Voor 4 personen.

Ingrediënten

2 eetlepels sesamzaadjes (geroosterd)
200 gram gedroogde pruim
1 eetlepel tandoori-kruiden
2 sinaasappels (geperst)
4 venkelknollen (kleine)
3 eetlepels olijfolie
1 eetlepel honing
koriander
600 gram kip
peper
zout

Bereidingswijze

Dep de kip droog. Meng 2/3 van de olie met de tandoori-kruiden en een beetje peper en zout. Wrijf hier de kipfilets mee in. In folie verpakken en 30 minuten in de koelkast leggen.

Halveer de venkelknollen en blancheer ze 3 minuten in zoutwater. Uit laten lekken.

Roer het sinaasappelsap, de resterende olie en de honing onder elkaar. Giet dit in een ovenschotel over de venkel en strooi er de sesamzaadjes over. Voeg ook de pruimen toe.

Bak de kipfilets 15-20 minuten op de grill en plaats zo lang de venkel onder de afgedekte barbecuekap (of in een oven van 180°). Vóór het opdienen bestrooien met fijngehakte koriander. Lekker met rijst.

Keukenbenodigdheden

Oven of Barbecue

