

NAAN MET KIP TIKKA MASALA

2 personen / 595 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 1 eetlepel olie
- 150 gram kippendijfilet
- 212½ gram tikka masala saus in pot
- 150 gram spinazie (gewassen)
- 1 komkommer
- 50 ml natuuraazijn
- 150 ml kraanwater
- 220 gram naan koriander/knoflook
- peper en zout

Bereiding:

Verhit de olie in een hapjespan en bak de kip in 3 minuten rondom bruin. Schenk de tikka masala erbij en laat 12 minuten op laag vuur zachtjes koken. Voeg de laatste 2 minuten de spinazie toe. Schaaf ondertussen de ongeschilde komkommers in de lengte in lange repen. Doe in een kom en meng met de azijn en het water. Breng op smaak met peper en het zout. Schep regelmatig om. Bereid ondertussen de naan volgens de aanwijzingen op de verpakking. Beleg de naan met het kip-spinaziemengsel, of snij ze open en vul het. Serveer met de komkommersalade.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	595 kcal
Eiwit:	42,3 gram
Koolhydraten:	64,4 gram
- waarvan suikers:	10,1 gram
Vet:	22,7 gram
Vezels:	5,7 gram
Zout:	1,9 gram

