

KIP IN OOSTERSE KRUIDENMARINADE MET TOMAAT, PEULTJES EN BLOEMKoolRIJST

2 personen / 417 kcal per portie

Ingrediënten:

- 150 gram Griekse yoghurt
- 1 theelepel korianderpoeder
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 theelepel ras el hanout
- 1 theelepel komijnzaad
- 6 eetlepels gezeefde tomaat
- 3 tomaten in blokjes
- 2 teentjes knoflook
- 2 ui
- 1 theelepel gemberpoeder
- 200 gram peultjes
- 300 gram kip
- 200 gram bloemkoolrijst
- zwarte peper en zout



Bereiding:

Maak de marinade door de Griekse yoghurt, koriander- en paprikapoeder, ras el hanout, komijnzaad wat zwarte peper en snufje zout in een schaaltje door elkaar te mengen. Snijd de kip in stukjes (indien nodig) en meng deze door de marinade. Zet de kip-marinade minimaal voor een uur in de koelkast. Snijd de ui grof en knoflook fijn. Breek de uiteinden van de peultjes en trek de aanwezige vezelige draad mee. Bak de ui met knoflook en de gember in de gezeefde tomaat voor 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de tomatenblokjes toe, bak voor 2 minuten mee. Haal de kip-marinade uit de koelkast en voeg dit in zijn geheel toe aan de saus. Roer goed door elkaar en voeg de peultjes toe. Breng het aan de kook en smoor daarna op laag vuur 20 minuten. Kook ondertussen de bloemkoolrijst volgens omschrijving op de verpakking.