



Chicken Tikka Masala

Ingrediënten (2 pers.) :

- 240 g kipdijfilet
- 4 peterseliewortels
- 1 kleine rode puntpaprika
- 1 kleine oranje puntpaprika
- 1 ui
- 100 ml light room (4% - 7% vet)
- 12 g Tikka Masala pasta
- ¼ chili peper
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 takjes bieslook
- peper & zout

Bereidingswijze

Pel de ui en snijd in twee. Snijd vervolgens schijfjes van ± 1/2 cm. Kuis de puntpaprika's en snijd in repen van ± 3 cm. Verwijder de zaden en versnipper de chilipeper.

Schil de peterseliewortel en snijd in lange schuine stukken. Neem een kom met licht gezouten water en kook de peterseliewortel 15 minuten voor. Spoel af onder koud water en giet door een zeef.

Snijd de kipdijfilet in mooie stukjes (3 tal stukken). Neem een sauteurpan, voeg 1 soeplepel olijfolie toe en laat de pan verhitten. Voeg nu de stukken kip toe en kruid met peper & zout. Bak het vlees mooi bruin en laat 5 à 6 minuten stil gaar stoven. Verwijder het vlees uit de pan en giet het vet uit de pan.

Neem opnieuw de sauteerpan, neem 1 soeplepel olijfolie en laat zachtjes opwarmen. Stof de ui en de paprika's gedurende 5 à 6 minuten. Kruid met peper en zout. Schep de groenten uit de pan en houd opzij.

Giet 100 ml light room in de pan en voeg 12 g Tikka Masala pasta toe. Laat het geheel goed inkoken.

Voeg 1/4 gesnipperde chilipeper toe en alle gestoofde groenten. Meng alles goed onder elkaar.

Schep de porties uit in een kom en werk af met wat versnipperde bieslook.

Serveer deze chicken Tikka Masala met een portie Nutriwell Riso als eiwitrijk, low carb alternatief voor basmati rijst.

Smakelijk!