

Kip met curry-yoghurtsaus

Aantal personen: 4

300 gram kipfilet

2 uien

1-2 teentjes knoflook

5 cm verse gemberwortel of 2 tl. gemberpoeder (djahé)

Pancoating

3 tl. kerrie

4 kruidnagels

1 tl komijnzaad

Zout en peper

4 tomaten, ontveld en in stukken

2 dl magere yoghurt (0 %)

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Pel de uien en de knoflook. Maak ze met de gemberwortel fijn in de keukenmachine of hak ze fijn met de hand.

Verhit de pancoating en fruit dit mengsel even aan. Voeg alle ingrediënten (behalve de kip) toe en laat dit samen een minuut of drie doorkoken.

Spray de kip in met de pancoating en leg naast elkaar in een ovenschaal. Verdeel de saus over de kip en plaats de schaal in het midden van de oven gedurende 40 minuten. Neem de kip uit de schaal, roer de saus goed door, verwijder de kruidnagel.

Serveer de saus over de kip met rijst en broccoli.

