

Tandoori-kipspiesjes

Aantal personen: 4

300 gram kipfilet

1 eetlepel citroensap

3 eetlepels tandoori kruidenpasta

3 eetlepels magere yoghurt

1 teentje knoflook, uitgeperst

2 eetlepels fijngehakte verse koriander

1 klein uitje, in partjes, gescheiden in laagjes

1 theelepel olie om te bestrijken

Zout en zwarte peper

Snijd het vlees in 2,5 cm grote blokjes, doe ze in een kom en voeg citroensap, tandoori-kruidenpasta, yoghurt, knoflook, koriander en zout en peper toe. Laat het mengsel afgedekt 2-3 uur marinieren in de koelkast.

Verwarm de grill voor op de hoogste stand. Rijg de kip en ui om en om aan vier spiesen. Bestrijk de uien met wat olie, leg de spiesen op een rooster en grill ze 10-12 minuten; keer ze eenmaal.

Garneer de spiesen met koriander en dien ze meteen op met rijst en een salade.

