

## Kip Tandorisaus

Voor 4 personen / 1 uur marineren / hoofdgerecht

### Ingrediënten:

- 400gr bereide quinoa (zie PDS)
- 250gr kipfilet
- 400gr bloemkoolroosjes
- 400gr verse bladspinazie
- 2 uien
- 150gr 0% Griekse yoghurt
- 75ml water
- Paar druppels Olijfolie/frylight bakspray

Voor de tandori marinade:

- 4 tenen knoflook, gehakt.
- 2 eetl. citroensap
- 2 eetl. kerriepoeder
- 3 eetl. paprikapoeder
- 6 theel. Gemalen koriander
- 4 theel. Gemalen komijn
- 2 theel. Chilivlokken
- 2 cm verse gember, geraspt.
- Snuf kruidnagelpoeder
- Snuf kaneel
- 1 eetl. olijfolie

### Bereidingswijze:

1. Doe alle ingrediënten voor de tandori marinade in een grote diepvrieszak.
2. Snijd de kipfilet in kleine blokjes en doe deze in de zak met de kruiden. Sluit de zak.
3. Masseer de kruiden in de kipfilet en zet deze nu een uur in de koelkast.
4. Bereid de quinoa volgens de verpakking.
5. Kook de bloemkoolroosjes tot ze beetbaar zijn.
6. Snipper de uien en fruit ze.
7. Voeg daarna de gemarineerde kip toe en bak deze gaar.
8. Voeg de griekse yoghurt en de water toe.
9. Breng het geheel licht aan de kook en voeg nog voor 2 minuten de spinazie toe.