

Chili kip met groenten

Ingrediënten

Voor de Chilikip:

500 g kippendijfilets in
blokken van 3 cm
1 tl rode (kashmiri)
chilipeperpoeder
1 tl zout
¼ tl zwarte peper
1 tl geraspte gember
1 tl geraspte knoflook
1 el natuurazijn
2 el water
2 el maizena (of arrow root)
1 el tarwebloem

Voor de groentesaus:

2 el zonnebloemolie
1 el gesnipperde gember
1 el gesnipperde knoflook
1 groene chilipeper in repen
4 lente uien, gehakt, wit en
groen apart houden
1 grote rode ui, grof
gesnipperd
1 rode paprika, hapklare
brokken
1 groene paprika, hapklare
brokken
1 tl zout
2 el donkere sojasaus
1 el chili-garlic saus (of pittige
chilisaus)
1 tl suiker
0,5 dl water (2x)
1 el tapioca (of maizena)

Hulpmiddelen

Airfryer

Heb je geen airfryer? Je kunt
de kip in een koekenpan

Bereidingswijze

Bereiden kip:

- Dep de kip goed droog met keukenpapier.
- Meng in een middelgrote kom de rode chilipoeder, zout, zwarte peper, geraspte gember en knoflook, azijn, water, maizena en bloem.
- Voeg stukjes kip toe en bedek die goed met de marinade.
- Laat de kip 10 minuten marineren terwijl je de groenten klaarmaakt.
- Verwarm de airfryer 5 minuten voor op 200 graden. Smit de bodem van de mand van de airfryer lichtjes in met olie. Leg de helft van de kip in de mand. Leg ze niet te vol zodat je knapperige kip krijgt. Spray lichtjes olie over de kip. Kook op 200 graden gedurende 10 tot 12 minuten terwijl u de mand halverwege schudt. Haal de gebakken kip eruit en zet opzij. Herhaal met de resterende kip.

Bereiden saus:

- Verhit olie in een middelgrote koekenpan. Voeg witte lente-uitjes, gember, knoflook, groene chili toe en bak 1 tot 2 minuten tot de knoflook licht goudbruin begint te worden en begint te geuren.
- Voeg vervolgens de uien en paprika toe en bak 2 tot 3 minuten.
- Roer sojasaus, chili-knoflookpasta, suiker en water door elkaar. Voeg het toe aan de pan en kook 1 minuut onder voortdurend roeren.
- Los de maizena op in water, voeg dat toe en kook tot de vloeistoffen beginnen te verdikken. Zet het vuur lager. Gooi de kip in de pan als je klaar bent om te serveren. Kook tot alles is opgewarmd zonder de uien en paprika's te gaar te maken. Garneer met de groene lente uitjes.

Serveer met witte rijst.

Tips

- Arrow root is een goede glutenvrije vervanger voor maizena.
- Kashmiri chilipeper poeder is pittig en heeft een rokerige smaak. Als je daar niet

Chili kip met groenten

frituren in je frituurpan of koekenpan. In de koekenpan: verhit 2 cm olie in een koekenpan met hoge randen. Voeg de stukjes kip toe en bak ze 5 tot 6 minuten. Als ze klaar zijn, laat je ze uitlekken op een met keukenpapier beklede schaal. Frituur de kip in 2 tot 3 porties.

aan kunt komen, kun je ook een andere chilipeperpoeder gebruiken met eventueel een tl gerookte paprikapoeder toevoegen.

Bron: www.ministryofcurry.com