Hoofdgerechten / India

Pannetje met kipfilet en aubergine · India

Een hartige Studio-variatie met aubergine, kipfilet en een kruidige afwerking, geïnspireerd op India.

Tijd 35 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 150 g ui
- ☐ 600 g kipfilet
- ☐ 180 ml zoutarme groentebouillon
- ☐ 3 g gemalen koriander zaad
- ☐ zout en peper naar smaak
- ☐ 30 ml neutrale bakolie
- ☐ 500 g aubergine
- ☐ 3 g gemalen komijn
- ☐ 2 g gemalen kurkuma

Zo maak je het.

01 Maak de aubergine schoon en snijd in kleine, gelijkmatige stukken. Snipper de ui.

02 Verhit de olie en fruit de ui vijf minuten. Voeg de aubergine toe en bak enkele minuten mee.

03 Voeg de bouillon toe en laat afgedekt 14 minuten zacht koken, tot de groenten gaar zijn.

04 Bak de kipfilet in een aparte pan rustig gaar tot de kern minimaal 74 °C bereikt.

05 Schep het gare hoofdingrediënt bij de groenten. Voeg gemalen komijn, gemalen koriander zaad, gemalen kurkuma toe, roer rustig door en proef voor het serveren. Serveer direct.

AI-uitgewerkt, niet in een keuken getest.

Recept & herkomst DVS Recipe Studio / DVS Recipe Studio · AI-developed variation / CC0 1.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC0 1.0
recipes.dvs-services.be / studio-in-01-04-107f752