Hoofdgerechten / India

Gestoofde kip met bloemkool en sperziebonen · India

Een zachte kipstoof met bloemkool, sperziebonen en een lichte saus, culinair geïnspireerd op India.

Tijd 45 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 150 g ui
- ☐ 600 g kipfilet
- ☐ 300 g sperziebonen
- ☐ 3 g gemalen komijn
- ☐ 2 g gemalen kurkuma
- ☐ 30 ml neutrale bakolie
- ☐ 350 g bloemkool
- ☐ 400 ml zoutarme groentebouillon
- ☐ 3 g gemalen korianderzaad
- ☐ zout en peper naar smaak

Zo maak je het.

01 Snijd de kip in gelijke blokjes. Maak de groenten schoon, snijd klein en snipper de ui.

02 Fruit de ui in de olie. Voeg de kip toe en bak rondom aan met schoon keukengerei.

03 Voeg de groenten en bouillon toe en breng aan de kook. Laat afgedekt vijfentwintig minuten zacht stoven.

04 Controleer of de kip minimaal 74 °C in de kern bereikt en de groenten volledig gaar zijn.

05 Voeg gemalen komijn, gemalen korianderzaad, gemalen kurkuma toe, roer rustig door en proef voor het serveren.

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-07-01-7759764