

Kip, lam, witvis of garnalen gemarineerd in geurige yoghurt marinade met boontjes en zelfgemaakt naanbrood

BBQ Temp: 160 graden. Als je hebt plaats de convector of maak een koele plaats in de bbq door een steen oid te plaatsen. 1 Temperatuur voor 1 gerecht.

BBQ Tijd: ongeveer 20 min bij vis en lam, 30 min bij kip

Voor de marinade én de dip:

- 2 tl korianderzaad
- 1 tl zwarte peperkorrels
- 1 tl komijnzaad
- 1 tl foelie
- ½ tl venkelzaad
- 4 kardemompeulen gekneusd
- 2 kruidnagels gekneusd
- Kaneelstokje
- ½ tl Saffraan
- 1 Witte ui gesnipperd
- 6 Plakjes gember of hoeveel jij lekker vindt
- 2 jalapenopepers de rode.
- 3 el citroensap
- 3 el plantaardige olie
- 500 gram Griekse yoghurt (gewoon die vette 🍋)
- 2 tl zeezout
- Garnalen, witvis, octopus, you name it. Of kip of lam. Of allemaal 🍋

BEREIDING

- Bak tm de kaneel de kruiden op matig vuur in een pan. Maak fijn met vijzel of keukenmachine.
- Wel de saffraan in een paar lepels lauw water.
- Doen de ui, gember, pepers, citroensap en de olie in een keukenmachine of maak tot een pasta met de staafmixer.
- Doe alles in een bak met de yoghurt en roer doe door elkaar.
- Houd flink wat apart om straks te serveren als dip bij het vlees / vis en het brood.
- Kip marineer je liefst 6 uur of nog beter de hele nacht, zelfde geldt voor lamsvlees, alles uit de zee marineer je 2 uur.

EasyPeasy naanbroodjes

- 375 gram zelfrijzend bakmeel
- 375 gram volle yoghurt
- Flinke lepel komijnzaadjes (de zaadjes moeten goed zichtbaar zijn in het deeg)



- Snuf zout

BEREIDING

- Meng alles door elkaar en zet even weg om te rusten. Het deeg is goed wanneer het niet meer aan je vingers plakt, anders nog wat bakmeel toevoegen.
- Maak kleine bolletjes die je plat drukt.
- Bak de broodjes aan iedere zijde ongeveer 5 minuten.

Indiaatjes boontjes

- Boontjes of andere groentes die jij lekker vindt.
- 2 Sjalotten fijngesneden
- Zonnebloemolie
- Komijn- en korianderpoeder

BEREIDING

- Snij de sjalotjes fijn en doe deze met wat zonnebloemolie in een skillet (gietijzerenpannetje). Heb je geen skillet? Doe dit dan in een zo'n foliebbq bak die je bij de supermarkt hebt. En anders maak je het gewoon op het gasfornuis. Dat kan ook natuurlijk.
- Bestrooi met de kruiden zoveel als jij lekker vindt.
- Doe de boontjes er (ongekookt) bij.
- Proef af en toe of ze al gaar zijn. Reken op ongeveer 20 minuten.

सुख भोजन !! (Eet smakelijk in Hindi)

