

Chicken Bhuna

Gemiddeld · Niet-vegetarisch · ± 4 personen · 50 min

Bhuna is een manier van bakken: kruiden en ingrediënten droog bakken in olie tot het vocht verdampt is en de olie weer loskomt langs de rand van de pan. Dat laatste is het teken dat de kruiden gaar zijn.

Er gaat geen water bij. Het zout trekt vocht uit de kip en daarin gaart hij, waardoor de smaak op de kip blijft zitten.

Wil je er saus bij, bijvoorbeeld om met naan te eten? Voeg na stap 9 een scheut warm water toe en laat het 3 à 4 minuten zachtjes doorkoken.

Pittigheid. Dit is de hoeveelheid chili zoals het in India gebruikt wordt. Wil je het minder pittig, gebruik dan de helft van het kashmiri chilipoeder. Groene pepers zitten er niet in. De rest van het recept blijft hetzelfde.

Tip. Houd een kommetje heet water bij de hand. Plakken de kruiden aan de pan, voeg dan een lepel heet water toe en kook verder. Koud water stopt het bakproces.

Ingrediënten

Hele kruiden

- 7 à 8 verse kerrieblaadjes
- 1 tl komijnzaad
- 2 groene kardemompeulen
- 1 zwarte kardemompeul
- 2 à 3 kruidnagels
- 4 cm kaneelstokje
- 1 Indiaas laurierblad (tej patta)

Verder

- 4 el mosterdolie
- 4 middelgrote rode uien, in dunne reepjes
- 2 el gember-knoflookpasta (half gember, half knoflook)
- 800 g kipdijfilet
- 1 el kashmiri chilipoeder
- ½ tl kurkuma
- 2 el gemalen koriander
- 1 tl kipmasala (of garam masala)
- ½ tl zout
- heet water, bij de hand
- verse koriander, citroensap en een snufje garam masala om af te maken

Bereiding

1. Verhit een diepe pan met 4 el mosterdolie en laat de olie goed heet worden.
2. Zet het vuur laag en voeg alle hele kruiden toe: kerrieblaadjes, komijnzaad, groene en zwarte kardemom, kruidnagels, kaneel en het laurierblad. Roer meteen door zodat ze niet verbranden.
3. Na ongeveer 10 tot 20 seconden gaan de uien erbij. Zet het vuur op middelhoog en bak ze in 10 tot 15 minuten tot ze doorschijnend en lichtbruin zijn. Blijf roeren en zet het vuur lager als ze plakken.
4. Zet het vuur laag en voeg 2 el gember-knoflookpasta toe. Roer 3 tot 4 minuten door. Laag vuur is hier belangrijk, want gember-knoflookpasta verbrandt snel en wordt dan bitter.
5. Zet een kommetje heet water klaar. Voeg op laag vuur het kashmiri chilipoeder, de kurkuma, de gemalen koriander en de kipmasala toe en roer goed. Wordt het droog, voeg dan een lepel heet water toe. Zet het vuur op middelhoog en blijf roeren: de kruiden moeten goed doorbakken.
6. Na 4 tot 5 minuten roeren zie je de olie weer loskomen langs de rand. Dat is het teken dat de kruiden gaar zijn. Hadden je uien veel vocht, dan kan het langer duren.
7. Doe de kip in de pan en meng tot elk stuk met kruiden bedekt is. Zet het vuur op middelhoog tot hoog en voeg $\frac{1}{2}$ tl zout toe. De pan lijkt nu droog, maar door het zout laat de kip vocht los en daarin gaart hij. Extra water is niet nodig.
8. Roer elke minuut even door zodat er niets aanbakt. Plakt de kip toch, zet het vuur dan iets lager tot er meer vocht vrijkomt en zet het daarna weer hoger.
9. Na ongeveer 12 tot 13 minuten is de kip gaar en helemaal bedekt met kruiden. De olie is weer losgekomen en van de uien is bijna niets meer te zien. Is de kip nog niet gaar, bak dan door.
10. Zet het vuur uit en maak af met verse koriander, een scheutje citroensap en een snufje garam masala. Lekker met roti of chapati.