

Tajine met kip

Geen afbeelding beschikbaar

Bereidingstijd: 30 min **Personen:** 3 **Categorie:** Gevogelte **Gerecht type:** Tajine

Per portie: 270 kcal, 12g vet waarvan verzadigd 2,6g, koolhydraten 25g, vezels 6,5g, eiwit 12g eiwitten

Ingrediënten

- 1 - winterwortel
- 100g sperziebonen
- 1 ui
- klein blikje kikkererwten
- 2 - aardappels (100g)
- 1 teentje knoflook
- 100g cherrytomaatje
- 15 gr ras el hanout
- 1 - groentebouillontablet
- 150g vokoren couscous
- 200g kippendijfilet stukjes

Bereiding

1. Snij de wortelen in plakjes, snipper de ui en maak de sperziebonen schoon en snijd deze in stukjes van 2 cm. Schil de aardappels en snij in blokjes van 1 cm. Bestrooi de kippendijfilet met 2/3 van de kruiden
 2. Verhit 2 eetlepels olijfolie in een tajine (of hapjespan) en bak de kip rondom bruin. Haal uit de kip uit tajine en hou apart.
 3. Bak de groenten, de kikkererwten, de aardappelblokjes en de rest van de kruiden 5 minuten in het bakvet van de kip.
 4. Pel de knoflookteen, snijd fijn (of met de knoflookpers) en voeg toe. Halveer de cherrytomaatjes en voeg deze ook toe aan het groentemengsel
 5. Doe de kip weer terug in de pan, samen met 400ml water en het bouillonblokje. Laat op middelhoge temperatuur in 15 minuten gaar koken
 6. Bereid de couscous volgens gebruiksaanwijzing.
 7. Breng de tajine eventueel op smaak met het sap van een halve citroen.
- Tip: vervang de kip door pompoen