

Kip tajine met couscous



45 minuten



4 personen



VOEDINGSWAARDE

Energie	417 Kcal
Koolhydraten	49.7 g
Eiwitten	37.9 g
Vet	5.7 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 500 g kip(pondij)filet
- 200 g gekookte volkorencouscous
- 2 winterpenen in stukjes
- 2 groene paprika's in stukjes
- 2 rode paprika's in stukjes
- 2 uien, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 4 tl tomatenpuree
- 1 l kippenbouillon
- 1 el olijfolie
- Kaneelpoeder
- Koriander (vers of gedroogd)
- Komijn

BEREIDINGSWIJZE

Breng de kip op smaak met peper, zout, kaneel en koriander(poeder). Verhit een halve eetlepel olie in de tajine en braad de kipfilet aan beide kanten goudbruin. Voeg de ui, knoflook, wortel, paprika, tomatenpuree, kippenbouillon en komijn toe. Stoof de kip en de groenten voor circa 30 minuten. Indien je geen tajine hebt kun je de kip ook bereiden in een braadpan. Zet de braadpan op laag vuur en laat de ingrediënten in circa 30-40 minuten gaar stomen. Kook ondertussen de couscous gaar en meng er, zodra deze gaar is, een halve eetlepel olijfolie doorheen. Snijd de kip in stukjes en verdeel deze, samen met de groenten, over de couscous. Garneer met koriander.

TIP: DE COUSCOUS
KAN VERVANGEN
WORDEN DOOR ÉÉN
OPSCHEPLEPEL
GEKOOKTE QUINOA OF
ZILVERVLIESRIJST.