PS. food & lifestyle

3 Vlees

Kip tajine met couscous

Bereidingstijd
45 minuten

Porties
Voor 4 personen

Bereidingswijze

1. 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.
2. 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.

Ingrediënten

- [ ] 500 g kip(pendij)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

Voedingswaarden per persoon

Energie	**417 kcal**
Koolhydraten	**49 g**
Vet	**5 g**
Eiwit	**37 g**