



Noord-Afrikaanse kippenstoof

met specerijen en couscous



ca. 25min



2 personen

Met deze op de Marokkaanse keuken geïnspireerde ragout maken we je hopelijk heel erg blij. Niet alleen omdat deze ragout dankzij onze Oosterse kruidenmix extra rijk van smaak is, maar ook omdat de basis van tomaten prima past bij de zachte couscous met rozijnen en frisse peterselie. Dus, zak weg in je stoel, eet en waan je voor heel even in dit mooie land!

Wat je van ons krijgt

- 1x kipstukjes
- 1 zakje shoarmakruiden
- 1 gele paprika
- 1 wortel
- 1 blik kikkererwten
- 1 verse chilipeper
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 150g couscous¹
- 1 zakje rozijnen
- 10g verse peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- maatbeker
- kleine kookpan met deksel
- grote hapjespan of koekenpan
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

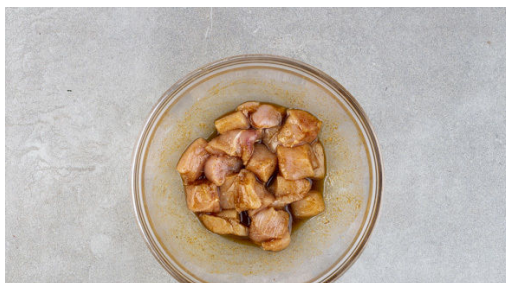
Afhankelijk van hoe pittig je jouw kippenragout wenst, kun je de helft tot de hele chilipeper gebruiken. Daarnaast kun je de peper eerst opensnijden en de zaadlijsten verwijderen.

Allergenen

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 899.0kcal, vet 21.3g, eiwit 52.5g, koolhydraten 114.7g



1. Kip marineren

Meng de **kipstukjes** met de **shoarmakruiden**, een snuf zout en 1-2el olijfolie in een kom. Zet opzij om te marineren.



2. Ingrediënten voorbereiden

Breng 250ml water in een kleine kookpan aan de kook. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in grove stukken. Snijd de **wortel** in schijfjes. Giet de **kikkererwten** in een zeef af, spoel ze om en laat uitlekken. Hak een **halve tot een hele chilipeper** fijn (**zie kooktip, links**).



3. Stoof starten

Verhit 1-2el plantaardige olie in een grote koekenpan of hapjespan op middelhoog vuur en bak de **wortel** met een snuf zout 2-3min. Voeg de **paprika** samen met **1el gehakte chilipeper**, de **tomatenblokjes** en 100ml water toe en kook 2min. Voeg dan de **kip** toe en kook alles 5min. Doe de **kikkererwten** erbij en stoof ze 2-3min in de tomatensaus.



4. Couscous wellen

Voeg het **bouillonpoeder**, de **couscous** en **rozijnen** aan de kookpan toe zodra het water kookt. Roer door. Neem de pan van het vuur en laat de **couscous** afgedekt met een bord of deksel 10-12min wellen.



5. Peterselie snijden

Hak de **peterselie** zonder hardere steeltjes fijn.



6. Couscous en stoof afmaken

Breng de **stoof** op smaak met zout, peper en **meer chilipeper** naar wens. Roer **3/4e van de peterselie** door de **couscous**. Schep de **couscous** en **stoof** op en bestrooi met de **rest van de peterselie**.