



Noord-Afrikaanse kippenstoof

met specerijen en couscous



ca. 25min



2 personen

Met deze op de Marokkaanse keuken geïnspireerde stoof maken we je hopelijk erg blij. Niet alleen omdat ze 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. En hij staat ook nog eens in no time op tafel.

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

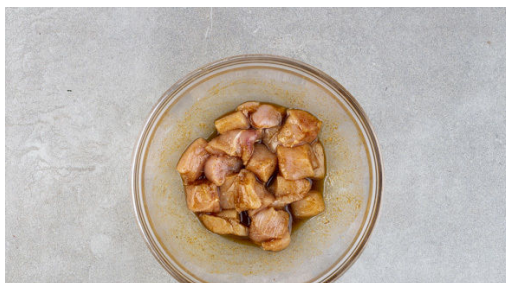
Afhankelijk van hoe pittig je jouw stoof wenst, kun je de helft tot de hele chilipeper gebruiken. Je kunt ook de zaadlijsten verwijderen.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 901kcal, vet 21.3g, koolhydraten 114.4g, eiwit 52.6g



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 tip, links**).



3. Stoof maken

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



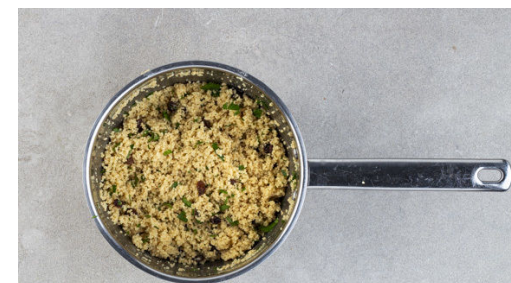
4. Couscous wellen

Voeg het **bouillonpoeder**, de **couscous** en **rozijnen** aan de kookpan toe zodra het water kookt. Roer door. Neem de pan van het vuur, leg er een deksel op en laat de **couscous** 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**.