



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 blik kikkererwten
- 1 wortel
- 1 gele paprika
- 1 verse chilipeper
- 1 blik tomatenblokjes
- 200g couscous¹
- 1 zakje rozijnen¹²
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 10g verse peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- zeef

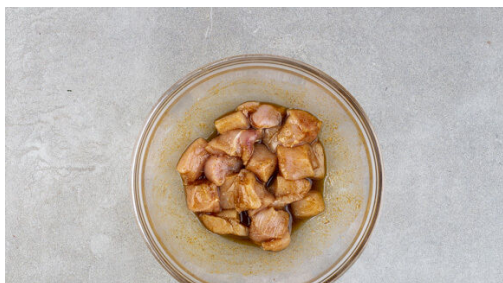
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1009kcal, vet 23.3g, koolhydraten 146.0g, eiwit 50.3g



1. Kip marineren

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



2. Ingrediënten voorbereiden

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. Verwijder de zaadlijsten en hak de **halve tot hele chilipeper** fijn.



3. Stoof bereiden

Breng 300ml water in een kleine kookpan aan de kook. Verhit 1-2el olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **wortel** met een snuf zout 2-3min. Voeg de **paprika**, **1el chilipeper**, de **tomatenblokjes** en 100ml water toe en kook 2min. Voeg de **kip** toe en kook 5min. Doe de **kikkererwten** erbij en stoof ze 2-3min in de **tomatensaus**.



4. Couscous garen

Voeg het **bouillonpoeder**, de **couscous** en **rozijnen** aan het kokende water toe. Roer door. Neem de pan van het vuur en laat de **couscous** afgedekt 10-12min wellen.



5. Peterselie snijden

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



6. Couscous en stoof afmaken

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