



Berberse tajine met kip

en aubergine, rozijnen en amandel



30-40min



2 personen

Deze koolhydraatarme kruidige stoof van zachte kip, aubergine en zoete aardappels is een super smaakvol en licht winters recept. Dankzij onze Berberse kruidenmix ras el hanout waan je je even in het Midden-Oosten, een gevoel dat helemaal wordt afgemaakt door op het eind je bordje stoof te toppen met amandelen en geurige kruiden als munt en peterselie.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 zoete aardappel
- 2 tomaten
- 1 aubergine
- 3 kippendijfilets
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 zakje rozijnen ¹²
- 1 zakje ras el hanout
- 1 zakje amandelen ¹⁵
- 10g verse kruidenmix: munt & platte peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- kleine koekenpan
- dunschiller
- maatbeker

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

Allergenen

zwaveldioxide en sulfieten (12), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 634kcal, vet 29.1g, koolhydraten 48.4g, eiwit 44.5g



1. Groenten snijden

Pel en hak de **ui** fijn. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes. Schil de **zoete aardappel** en snijd hem in blokjes. Snijd de **tomaten** in partjes. Snijd de **aubergine** in de lengte doormidden en dan in heel dunne plakjes.



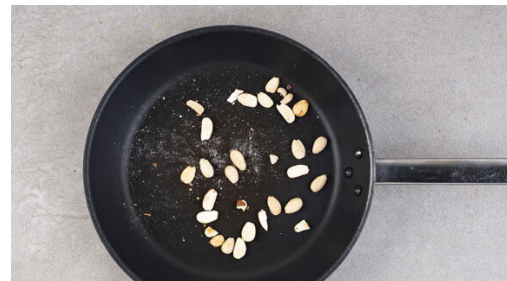
4. Tajine koken

Schenk zoveel gekookt water in de pan tot de **aardappels** onderstaan. Leg een deksel op de pan en stoof het geheel ca. 15min op middellaag-laag vuur. Haal de deksel van de pan en kook nog eens 10min tot de **kip** gaar is en de **stoof** ingedikt.



2. Tajine maken

Snijd de **kippendijfilets** in stukjes. Verhit 1el olijfolie in een middelgrote kookpan op middelhoog vuur en voeg de **ui, knoflook, rozijnen, tomaten, de helft van de ras el hanout**, een snuf zout en de **helft van het bouillonpoeder** toe. Schenk er 100ml water bij en breng het geheel aan de kook.



5. Amandelen roosteren

Verhit een kleine droge koekenpan op middelhoog vuur. Hak de **amandelen** grof en rooster ze in 2-3min goudbruin. Schep de **noten** uit de pan.



3. Lagen maken

Verdeel de **groenten** en **kip** in laagjes in de kookpan. Begin met de **aardappel**, dan de **aubergine** en eindig met de **kip**. Bestrooi elke laag met een beetje **bouillonpoeder** en **ras el hanout**.



6. Kruiden snijden

Hak de **muntblaadjes** samen met de **peterselie** grof. Roer de **helft van de verse kruiden** door de **tajine** en proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Schep de **tajine** op en bestrooi met de **amandelen** en de **rest van de verse kruiden**.