



Low-carb tajine met kip en olijven

met paprika, wortel en citroen



30-40min



2 personen

Geen zorgen, je hebt geen tajine nodig voor dit gerecht. Tajine kan namelijk verwijzen naar de karakteristieke kookpot én het gerecht zelf. Vandaag maak je deze maaltijd dus gewoon in een kookpan (al kun je natuurlijk een tajine gebruiken als je die hebt). Deze versie krijgt z'n smaak van de heerlijke tajinepasta die we je sturen, en natuurlijk van de grote hoeveelheid groenten en de malse kipdijfilets.

Wat je van ons krijgt

- 1 gele paprika
- 1 groene paprika
- 2 wortels
- 1 ui
- 3 kippendijfilets
- 1 citroen
- 1 zakje tajinepasta
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 zakje groene olijven

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- maatbeker

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

Kooktip

Snijd de kip eventueel in plakken voor het serveren.

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 568kcal, vet 31.8g,
koolhydraten 25.4g, eiwit 41.0g



1. Groenten snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika's** in reepjes. Schil of schrob de **wortels**, snijd ze in de lengte doormidden en dan in schijfjes. Pel en hak de **ui** grof.



4. Citroen voorbereiden

Pers **1 citroenhelft** uit en snijd de **andere helft** in parten.



2. Kip aanbraden

Dep de **kip** droog en wrijf het **vlees** in met zout. Verhit een middelgrote kookpan op medium tot hoog vuur met 2el olijfolie. Braad de **kip** in ca. 2min per kant stevig aan. Neem uit de pan.



5. Tajine afmaken

Voeg de **tajinepasta**, de **helft van het bouillonpoeder**, het **citroensap** en 200ml heet water toe aan de **groenten** en roer door. Leg de **kip** er bovenop, doe een deksel op de pan en draai het vuur iets lager. Laat het geheel 13-15min zachtjes koken, tot de **kip** gaar is. Proef of je nog zout, peper of **meer bouillonpoeder** wil toevoegen.



3. Groenten bakken

Voeg de **ui**, **wortel** en **paprika** toe aan de pan en bak ca. 3min.



6. Olijven snijden

Snijd de **olijven** in ringetjes. Verdeel de **tajine** over de borden, bestrooi met de **olijven** en serveer met de **citroenpartjes** (zie tip, links).