



Oosterse kippenvleugeltajine

met zoete aardappel en verse kruiden



40-50min



2 personen

Door samen te eten, geniet en proef je meer. Geen wonder dus dat koken mensen bij elkaar brengt. En dat weten ze in Marokko maar al te goed! Daar verschijnen voor het avondeten gigantische schotels vol voedzaam eten op tafel, verrijkt met flink wat verse kruiden en gedroogde vruchten. De sferen van het Midden-Oosten haal je met deze tajine van kip, zoete aardappel en wortel zó zelf in huis.

Wat je van ons krijgt

- wortel
- kippenbouillonblokje⁹
- kippenvleugels
- verse kruidenmix: peterselie & koriander
- zoete aardappel
- Ras el Hanout
- verse chilipeper
- tomaten

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- dunschiller
- koekenpan met deksel
- maatbeker

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

Allergenen

selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 717kcal, vet 41.1g,
koolhydraten 47.8g, eiwit 34.9g



1. Kip marineren

Meng 1-2el olijfolie met een snufje peper en zout. Wrijf de **kippenvleugels** met de olie in en zet opzij voor stap 3. Breng 150ml water in een waterkoker aan de kook en los het **bouillonblokje** in het zojuist gekookte water op.



2. Groenten voorbereiden

Schil de **zoete aardappel** en snijd hem in 2-3cm grote stukken. Schil de **wortels** en snijd ze in even grote stukken. Snijd de **tomaten** in partjes. Hak de **peterselie** en **koriander** met de **steeltjes** grof. Halveer de **chilipeper** en hak grof, verwijder evt. de zaden als je niet zo van pittig houdt.



3. Kip bakken

Verhit een grote koekenpan of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **kip** met de **marinadeolie** toe en bak de **kippenvleugels** in 3-4min per kant goudbruin. Voeg evt. 1el extra olie tijdens het bakken toe.



4. Tajine voorbereiden

Duw de **kip** naar de randen van de pan zodat een cirkel in het midden ontstaat. Leg daar de **tomaten** en de **helft van de verse kruiden** in en verdeel de **gehakte chilipeper** erover. Maak daarbovenop een laag van de **zoete aardappel** en **wortels**. Voeg zo nodig een scheutje extra water toe.



5. Specerijen toevoegen

Strooi de **Ras el Hanout** over de **groenten**, giet de **bouillon** er gelijkmatig over. Breng het geheel aan de kook. Zet dan het vuur laag-middellaag en dek de pan af met een deksel. Stof zo 25-30min totdat de **kip** en **groenten** gaar zijn.



6. Tajine afmaken

Neem het deksel van de pan, proef en breng de **tajine** evt. op smaak met extra peper en zout. Zet het vuur middelhoog en laat alles 2-3min sudderen totdat de **sous** is ingedikt. Serveer de **tajine** bestrooid met de **rest van de verse kruiden**.