MARLEY SPOON

Vegan kipstoof met abrikozen

met couscous en koriander

30-40min 2 personen

Met de vegan kipstuckjes van De Vegetarische Slager maak je vandaag een stoof met heerlijke smaken. De fijne kipvervanger serveer je dit keer met paprika en wortel in een kruidige saus met gedroogde abrikozen, koriander en tomaat op luchtige couscous. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode paprika
- 1 gele wortel
- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 pakje vegan kipstuckjes [6]
- 1 zakje tajinekruiden
- 10g verse koriander
- 1 blikje tomatenpuree
- 25g gedroogde abrikozen [12]
- 150g biologische couscous [1]

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- kleine kookpan met deksel
- maatbeker

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

Allergenen
gluten (1), soja (6), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie
calorieën 663kcal, vet 20.9g, koolhydraten 80.5g, eiwit 29.7g

1. Groenten snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Schrob of schil de **wortel** en snijd in dunne plakjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Pel en kneus de **knoflook** met de platte kant van een mes. Los het **bouillonpoeder** op in 600ml heet water.

2. Kipstuckjes bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met een zo dik mogelijke bodem op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **kipstuckjes** met **⅓ van de tajinekruiden** en een snuf zout en peper 2-3min. Neem uit de pan en zet opzij.

3. Groenten bakken

Doe de **paprika**, de **wortel** en de **ui** in dezelfde pan en bak ca. 5min op middelhoog vuur. Hak de **koriander incl. steeltjes** grof. Voeg de **knoflook**, de **rest van de tajinekruiden** en de **helft van de tomatenpuree** toe en bak 2-3min mee. Breng op smaak met een flinke snuf zout en een snuf peper.

4. Kipstuckjes meegaren

Voeg de **kipstuckjes** met **300ml bouillon**, **⅔ van de koriander** en de **abrikozen** toe aan de **groentepan** en breng kort aan de kook. Zet dan het vuur laag en laat 10-15min zachtjes koken. Proef en breng de **stoof** op smaak met zout en peper.

5. Couscous maken

Breng de **rest van de bouillon** in een kleine kookpan aan de kook. Neem de pan van het vuur en roer de **couscous** door de **bouillon**. Leg een deksel op de pan en laat de **couscous** 8-10min wellen. Roer de **couscous** dan los met een vork.

6. Afmaken en serveren

Breng de **couscous** op smaak met 1el olijfolie en zout en peper naar wens. Verdeel de **couscous** over borden en serveer de **stoof** bovenop. Bestrooi met de **rest van de koriander**.