



Noord-Afrikaanse kippenstoof

met rozijnen en couscous



ca. 25min



2 personen

Met deze op de Marokkaanse keuken geïnspireerde stoof maken we je hopelijk erg blij. Niet alleen omdat 'ie dankzij onze shoarmakruidenmix extra rijk van smaak is, maar ook omdat de basis van tomaten prima past bij de zachte couscous met rozijnen en frisse peterselie. En de boel staat ook nog eens in no time op tafel.

Wat je van ons krijgt

- 1 kipfilet
- 1 zakje shoarmakruiden
- 1 blik kikkererwten
- 1 wortel
- 1 gele paprika
- 1 rode chilipeper
- 1 blik tomatenblokjes
- 150g couscous¹
- 1 zakje rozijnen¹²
- 10g groentebouillonpoeder
- 10g verse peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef of vergiet

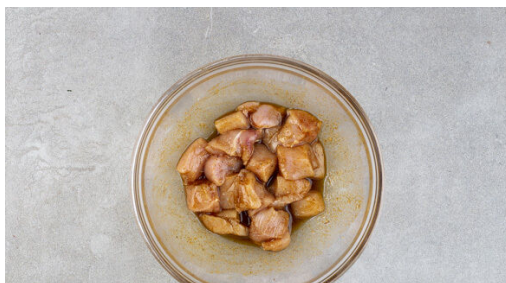
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 993kcal, vet 30.6g, koolhydraten 127.0g, eiwit 47.9g



1. Kip kruiden

Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in stukjes. Meng de **shoarmakruiden** met 1el olijfolie en een snuf zout en schep de **kip** erin om. Zet opzij.



2. Groenten voorbereiden

Giet de **kikkererwten** af in een zeef en spoel ze om. Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm in plakjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Snijd de **chilipeper** in de lengte doormidden, verwijder de zaadlijsten als je niet van pittig houdt en hak de **peper** fijn.



3. Stoof maken

Breng 300ml water aan de kook in een kleine kookpan. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1-2el olijfolie. Voeg de **wortel** en een snuf zout toe en bak 2-3min. Voeg de **paprika** toe met **1el chilipeper**, de **tomatenblokjes** en 100ml water. Laat de **stoof** ca. 2min pruttelen, voeg de **kip** toe en gaar ca. 5min mee. Voeg de **kikkererwten** toe en warm ze in 2-3min op.



4. Couscous garen

Voeg de **couscous**, de **rozijnen** en de **helft van het bouillonpoeder** toe aan het kokende water. Neem de pan van het vuur, doe een deksel op de pan en laat de **couscous** 8-10min wellen.



5. Peterselie hakken

Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn.



6. Couscous afmaken

Schep **3/4e van de peterselie** door de **couscous**. Breng de **stoof** op smaak met zout, peper en evt. **meer chilipeper**. Verdeel de **couscous** en **stoof** over de borden en bestrooi met de **rest van de peterselie**.