



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 aardewerken 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 kipdijfilets
- 1 onbehandelde citroen
- 1 beker tajinepasta
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 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 629kcal, vet 43.2g,
koolhydraten 25.6g, eiwit 33.3g



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.



2. Kip aanbraden

Dep de **kipdijfilets** droog en wrijf ze in met een flinke snuf zout. Verhit een middelgrote kookpan met 2el olijfolie op medium tot hoog vuur. Braad de **kip** in ca. 2min per kant aan. Neem uit de pan en leg op een bord. Je gaat straks weer verder met de bereiding van de **kip**.



3. Groenten bakken

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



4. Citroen snijden

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



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 peper, zout of **meer bouillonpoeder** wil toevoegen.



6. Garneren & serveren

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