



V1: Noord-Afrikaanse kippenstoof

met abrikozen en couscous



ca. 25min



2 personen

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

Wat je van ons krijgt

- 1 kipfilet
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 blik kikkererwten
- 1 wortel
- 1 paprika
- 1 chilipeper
- 1 blik tomatenblokjes
- 150g biologische couscous ¹
- 25g gedroogde abrikozen ¹²
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 10g verse peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

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

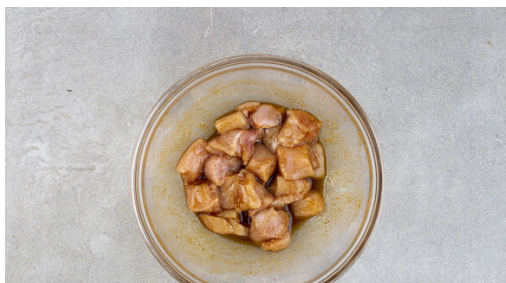
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 846kcal, vet 23.4g, koolhydraten 104.8g, eiwit 43.5g



1. Kip kruiden

Dep de **kipfilet** droog en snijd in hapklare stukjes. Meng de **kruidenmix** met 1el olijfolie en een snuf zout en schep de **kip** erin om. Zet opzij voor later.



2. Groente voorbereiden

Giet de **kikkererwten** af in een zeef en spoel ze om. Schil of schrob de **wortel** en snijd in plakjes. Verwijder de zaadlijsten van de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in blokjes. Snijd de **chilipeper** in de lengte doormidden, verwijder de zaadlijsten als je niet van pittig houdt en snijd de **helft van de peper of meer naar wens** fijn.



3. Stoof maken

Breng 300ml water aan de kook in een kleine kookpan. Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. 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 5min mee. Voeg de **kikkererwten** toe en warm ze in 2-3min op.



4. Couscous garen

Voeg de **couscous**, de **gedroogde abrikozen** 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 ca. **¾ van de peterselie** door de **couscous**. Breng de **stoof** op smaak met peper, zout en evt. **meer chilipeper**. Verdeel de **couscous** en **stoof** over de borden en bestrooi met de **rest van de peterselie**.