



## V2: Marokkaanse bio-kip met paprika

met citroenige krieltjes en tzatziki



ca. 30min



2 personen

Met onze Noord-Afrikaanse kruidenmix krijgt je gerecht direct een berg smaak. Vandaag marineer je je kipfilet en paprika ermee. En omdat de krieltjes natuurlijk niet kunnen achterblijven, breng je die op smaak met ras el hanout, citroen en veel verse dille en peterselie. Je maakt er nog wat tzatziki bij, want waarom ook niet?



## Wat je van ons krijgt

- 1 zakje krieltjes
- 1 onbehandelde citroen
- 10g verse dille
- 1 komkommer
- 1 kuipje yoghurt
- 2 biologische kipfilets
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 paprika
- 1 teen knoflook
- 10g verse peterselie
- 1 zakje ras el hanout

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie
- azijn

## Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- vergiet

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

### Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

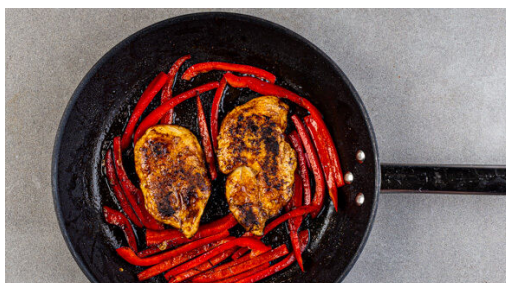
### Voedingswaarde per portie

calorieën 774kcal, vet 36.6g, koolhydraten 55.1g, eiwit 56.1g



### 1. Krieltjes koken

Snijd de **krieltjes incl. schil** doormidden, doe ze in een middelgrote kookpan en bedek ze met water. Breng aan de kook op hoog vuur, voeg 1el zout toe en draai het vuur iets lager. Kook de **krieltjes** in 7-10min gaar, giet ze af en laat ze uitstomen.



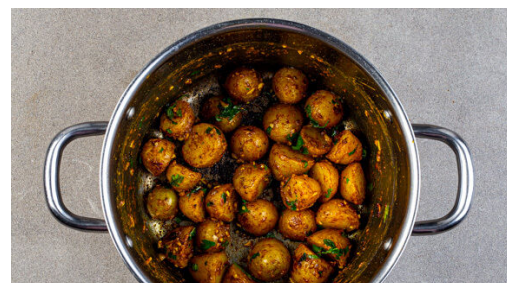
### 4. Paprika toevoegen

Verwijder intussen de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in reepjes. Voeg ze toe als je de **kip** gedraaid hebt en meng de **paprika** met de **braadsappen**. Bak nog 5-6min, tot de **kip** gaar is en de **paprika** zacht. Neem de pan van het vuur.



### 2. Tzatziki voorbereiden

Rasp de **citroenschil** fijn. Hak de **dille incl. steeltjes** grof. Rasp de **komkommer**, doe de **rasp** in een zeef en druk er zo veel mogelijk vocht uit. Meng de **citroenrasp**, **komkommer** en de **helft van de dille** met 1el azijn, 1tl suiker, een ½tl zout en de **yoghurt**. Proef of je meer peper, zout, suiker en azijn wil toevoegen.



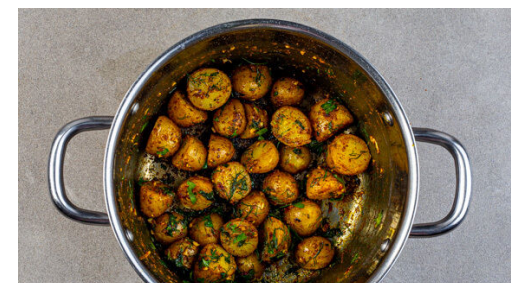
### 5. Krieltjes afmaken

Pel en hak de **knoflook** fijn. Pers de **citroen** uit en hak de **peterselie incl. steeltjes** grof. Doe de **knoflook**, **ras el hanout** en 1el olijfolie in de gebruikte kookpan en verwarm ca. 2min op middelhoog vuur. Voeg de **helft van het citroensap**, de **krieltjes** en de **helft van de peterselie** toe en warm alles 3-4min op.



### 3. Kip braden

Dep de **kipfilets** droog en snijd elk horizontaal in **2 platte filets**. Meng de **Noord-Afrikaanse kruidenmix** met 2el olijfolie en een snuf peper en zout. Wrijf de **kipfilets** rondom in met de **marinade**. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en braad de **kip** 5-6min op één kant. Draai dan om.



### 6. Afmaken & serveren

Neem de pan van het vuur en breng de **krieltjes** op smaak met peper, zout en evt. **meer citroensap**. Schep de **rest van de verse kruiden** erdoor. Snijd de **kip** in plakken en verdeel over de borden met de **krieltjes** en **paprika**. Schep de **tzatziki** om en verdeel over het gerecht (of serveer ernaast).