



Supersnel V2: Tajine met bio-kip en groente

met yoghurtsaus op volkorencouscous



binnen 20min



2 personen

Een "tajine" is een stoofpot gemaakt van klei, maar de naam wordt ook gebruikt voor gerechten die in deze potten worden bereid. En wat fijn voor ons, dat de tajine ook in een gewone kookpan kan worden bereid. Het zou zonde zijn om deze kleurrijke combinatie van malse biologische kipfilet en couscous met dadels te missen. En de yoghurtsaus met granaatappel-extract is gewoonweg heerlijk. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 150g biologische couscous ¹
- 25g gedroogde dadels
- 1x biologische kipstukjes
- 450g verse groentemix
- 2 zakjes Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1x Mediterrane aubergine-olijvensaus
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje granaatappel-extract
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan met deksel
- maatbeker

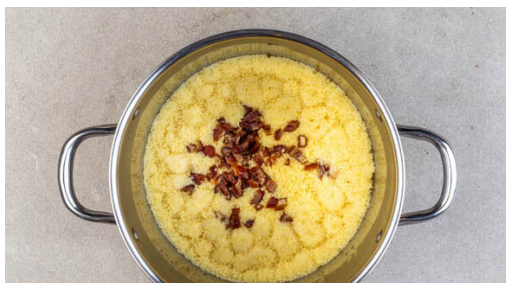
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 877kcal, vet 32.0g, koolhydraten 93.8g, eiwit 48.5g



1. Couscous garen

Breng in een kleine kookpan 300ml water met de **helft van het bouillonpoeder** aan de kook. Neem de pan van het vuur en voeg de **couscous** en de **dadels** toe. Leg een deksel op de pan en laat 6-8min wellen.



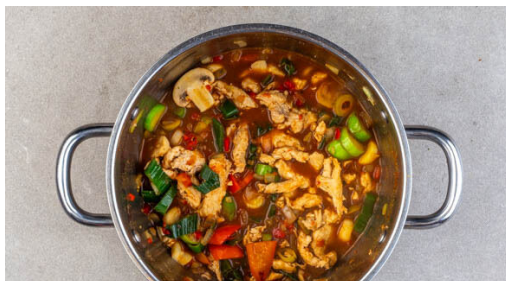
2. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak het **vlees** met een snuf peper en zout 3-4min, tot het licht gebruind is.



3. Groente toevoegen

Voeg 1el olijfolie, de **groentemix**, de **rest van het bouillonpoeder** en de **kruidenmix** toe en bak 2-3min mee.



4. Tajine koken

Voeg de **aubergine-olijvensaus** en 150-200ml water toe. Leg een deksel op de pan en laat ca. 5min koken. Neem dan de deksel van de pan en laat de **tajine** inkoken tot het de gewenste consistentie heeft bereikt.



5. Yoghurt afmaken

Meng de **yoghurt** met het **granaatappel-extract**, 1tl olijfolie en een snuf peper en zout.



6. Koriander snijden

Hak de **koriander** grof. Roer de **couscous** los met een vork en breng evt. op smaak met peper en zout. Serveer de **tajine** bovenop de **couscous** en bestrooi met de **koriander**. Geef de **yoghurtsaus** erbij.