



Low carb: Berberse tajine met kip

met aubergine, dadels en amandel



30-40min



2 personen

Deze koolhydraatarme kruidige stoof van zachte kip, aubergine en zoete aardappels is een supersmaakvol en licht recept. Dankzij de ras el hanout waan je je even in de Noord-Afrikaanse regio, een gevoel dat helemaal wordt afgemaakt door op het eind je bordje stoof te toppen met amandelen en geurige kruiden als munt en peterselie.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 zoete aardappel
- 2 tomaten
- 1 aubergine
- 3 kippendijfilets
- 25g gedroogde dadels
- 1 zakje ras el hanout
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 25g amandelen ¹⁵
- 10g verse kruidenmix: munt & platte peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- kleine koekenpan
- maatbeker
- dunschiller

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

Allergenen

noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 653kcal, vet 37.9g, koolhydraten 43.9g, eiwit 36.0g



1. Groente snijden

Pel en halveer de **ui** en snijd fijn. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes. Schil en snijd de **zoete aardappel** in blokjes. Verwijder de kern en snijd de **tomaten** in partjes. Snijd de **aubergine** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes.



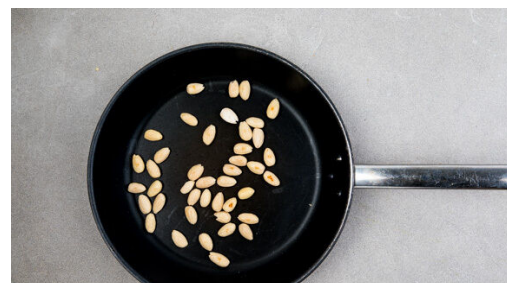
4. Tajine garen

Schenk zoveel gekookt water in de pan tot de laag met **zoete aardappel** onderstaat. Leg een deksel op de pan en stoof het geheel ca. 15min op medium tot laag vuur. Haal het deksel van de pan en kook nog eens ca. 10min tot de **kip** gaar is en de **stoof** is ingedikt.



2. Tajine opzetten

Dep de **kippendijfilets** droog en snijd ze in stukjes. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en voeg de **ui**, **knoflook**, **dadels**, **tomaat**, de **helft van de ras el hanout**, de **helft van het bouillonpoeder** en een snuf zout toe. Schenk er 100ml water bij en breng het geheel aan de kook.



5. Amandelen roosteren

Verhit een kleine droge koekenpan op middelhoog vuur. Hak de **amandelen** grof en rooster ze in 1-2min goudbruin. Schep uit de pan en laat afkoelen.



3. Lagen maken

Verdeel de **zoete aardappel**, **aubergine** en **kip** in laagjes in de kookpan. Begin met de **aardappel**, dan de **aubergine** en eindig met de **kip**. Bestrooi elke laag met een **beetje bouillonpoeder** en **ras el hanout**.



6. Kruiden hakken

Hak de **muntblaadjes** en de **peterselie incl. steeltjes** grof. Roer de **helft van de verse kruiden** door de **tajine** en proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Schep de **tajine** op en bestrooi met de **amandelen** en de **rest van de verse kruiden**.