



Winterspecial: Iraanse fesenjān met kippendij

met aubergine en granaatappelpitten



ca. 1,5u



2 personen

Fesenjān is een Iraanse stoofschotel die vaak wordt gegeten bij feestelijke gelegenheden. Traditioneel wordt de stoof gemaakt met kip, granaatappel en walnoten en geserveerd met rijst. Wij blijven vandaag dicht bij het origineel en gebruiken kippendijen met bot voor extra smaak. De kip moet even een uurtje stoven maar dan heb je ook wat!

Wat je van ons krijgt

- 75g walnoten ¹⁵
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 2 kippendijen met bot en vel
- 1 zakje ras el hanout
- 1 zakje speculaaskruiden
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 grote aubergine
- 1 granaatappel
- 2 zakjes granaatappelextract
- 200g biologische basmatirijst

Wat je thuis nodig hebt

- 2el boter ⁷
- 1el bloem ¹
- zout
- suiker

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- kleine kookpan met deksel
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1168kcal, vet 54.9g, koolhydraten 128.3g, eiwit 41.4g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) - haal eerst de bakplaat eruit. Hak de **walnoten** fijn en rooster ze 1-2min in een middelgrote kookpan zonder olie op middelhoog vuur. Schep uit de pan en zet opzij. Pel en snijd de **ui** en **knoflook** fijn. Dep de **kippendijen** droog en wrijf ze in met de **ras al hanout**, 1el bloem en een flinke snuf zout.



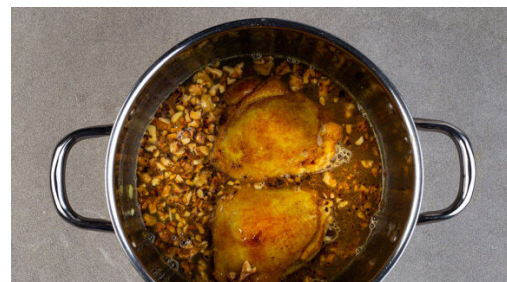
4. Granaatappel ontpitten

Halveer de **granaatappel** en breek 'm open boven een kom met water. Maak de **pitten** onder water los van de schil. Verwijder de witte velletjes die boven komen drijven en giet de **pitten** af in een zeef.



2. Kip aanbraden

Verhit de gebruikte kookpan op middelhoog vuur met 2el boter. Braad de **kip** in 2-3min per kant goudbruin aan en neem uit de pan. Voeg de **ui** toe met 1tl suiker en bak 4-5min. Voeg de **knoflook** en **3/4 van de speculaaskruiden** toe en bak ca. 30sec. Los het **bouillonpoeder** op in 300ml heet water.



5. Stoof afmaken

Laat de **aubergine** even afkoelen en snijd 'm in de lengte doormidden. Schep het **vruchtvlees** uit de schil en snijd het in stukken. Voeg samen met het **granaatappelextract** toe aan de kookpan en gaar 15-20min mee. Proef daarna of je nog zout wil toevoegen. Breng ondertussen 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan.



3. Aubergine roosteren

Voeg de **walnoten** en de **bouillon** toe aan de kookpan en breng aan de kook. Draai het vuur laag, voeg de **kip incl. braadsappen** weer toe en laat het geheel ca. 1 uur zachtjes sudderen. Roer af en toe door. Prik de **aubergine** een paar keer in met een scherp mes, leg op een bakplaat met bakpapier en rooster 35-40min in de oven.



6. Rijst koken

Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur helemaal laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** ca. 5min afgedekt rusten. Verdeel daarna over de borden. Serveer de **kip in saus** er bovenop en bestrooi met de **granaatappelpitten**.