



Tajine met kip en groente uit de oven

met aubergine-yoghurt en dadel-olijvensaus



ca. 1u



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 ovenschaal kan worden bereid, zoals vandaag: met sappige kip, krieltjes en worteltjes. De aubergine-yoghurt en de dadel-olijvensaus zijn ook geweldig. Heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 2 zakjes groene olijven
- 1 teen zwarte knoflook
- 50g gedroogde dadels
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 2 zakjes Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 grote aubergine
- 2 kippenbouten
- 1 zakje krieltjes
- 2 uien
- 1 wortel
- 1 kuipje yoghurt ¹
- 10g verse kruidenmix: koriander en munt

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ²

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- waterkoker
- maatbeker
- aluminiumfolie

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

Kooktip

Let op de minimale hoeveelheid water in de waterkoker en breng evt. meer water aan de kook.

Allergenen

melk (1), sulfieten (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1172kcal, vet 69.7g, koolhydraten 85.9g, eiwit 45.5g



1. Saus voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Breng in een waterkoker 200ml water aan de kook. Hak de **olijven** grof. Pel de **knoflook** en snijd in dunne plakjes. Meng de **dadels**, de **olijven**, de **helft van de knoflook**, de **helft van het bouillonpoeder**, de **helft van de kruidenmix**, ½tl peper en zout en 2el olijfolie met het gekookte water en zet opzij.



4. Groente en kip bakken

Giet het **dadel-olijvenmengsel incl. vloeistof** gelijkmatig over de **groente**. Leg de **kip** op de **groente** en dek de ovenschaal af met aluminiumfolie of een goed afsluitende deksel. Bak 40-45min in de oven, tot de **groente** gaar is en het **vlees** loslaat van het bot.



2. Aubergine roosteren

Prik de **aubergine** rondom in met een vork en wrijf 'm in met ½el olijfolie. Rooster 40-45min in de oven op een ovenrek, tot de **aubergine** zacht is en het vel aan de buitenkant uitgedroogd is. Meng ondertussen een **kruidenolie** van 1el olijfolie, ½tl peper en zout en de **rest van de kruidenmix**. Dep de **kip** droog en wrijf in met de **kruidenolie**



5. Aubergine-yoghurt maken

Laat de geroosterde **aubergine** iets afkoelen en snijd 'm dan in de lengte doormidden. Schep het zachte **vrucht vlees** er uit met een lepel en snijd het grof. Meng het **vrucht vlees** in een kom met de **yoghurt**, de **rest van de knoflook**, 1el olijfolie, ½el balsamicoazijn en een flinke snuf peper en zout. Zet tot het serveren in de koelkast.



3. Groente snijden

Snijd **grotere aardappels** doormidden, laat **kleinere aardappels** heel. Pel de **uien**, snijd ze in vieren en haal de lagen uit elkaar. Schil of schrob de **wortel** evt., snijd in de lengte in vieren en dan overdwars doormidden. Leg de **groente** in een middelgrote ovenschaal.



6. Kruiden snijden

Verhoog de oventemperatuur, wanneer de **groente** in de ovenschaal gaar is, naar 250°C (230°C hetelucht) en zet indien mogelijk de grill aan. Verwijder de aluminiumfolie of deksel en bak nog 5-10min tot het **vel van de kip** krokant is. Pluk de **muntblaadjes** en snijd samen met de **koriander** grof. Serveer de **tajine** met de **yoghurt** en de **verse kruiden**.