



Tajine met kip en olijven

low carb met paprika, wortel en citroen



30-40min



2 personen

Geen zorgen, je hebt geen tajine nodig voor dit gerecht. Tajine kan namelijk verwijzen naar de karakteristieke aardewerken kookpot én het gerecht zelf. Vandaag maak je deze maaltijd dus gewoon in een kookpan (al kun je natuurlijk een tajine gebruiken als je die hebt). Deze versie krijgt z'n smaak van de heerlijke harissa die we je sturen, en natuurlijk van de grote hoeveelheid groente en de malse kipdijfilets.

Wat je van ons krijgt

- 1 gele paprika
- 1 groene paprika
- 2 wortels
- 1 ui
- 3 kippendijfilets
- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje harissapasta
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 zakje groene olijven

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- maatbeker
- citruspers

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

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 653kcal, vet 45.2g,
koolhydraten 27.3g, eiwit 33.3g



1. Groente snijden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika's** en snijd het **vrucht vlees** in dunne reepjes. Schil of schrob de **wortels**, snijd ze in de lengte doormidden en dan in plakjes. Pel de **ui** en snipper grof.



4. Citroen snijden

Pers **1 citroenhelft** uit en snijd de **andere helft** in parten.



2. Vlees aanbraden

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en wrijf rondom in met een flinke snuf zout. Verhit een middelgrote kookpan op medium tot hoog vuur met 2el olijfolie. Braad het **vlees** ca. 2min per kant aan. Neem uit de pan en leg op een bord. Je gaat straks weer verder met de bereiding van het **vlees**.



5. Tajine afmaken

Voeg de **harissapasta**, de **helft van het bouillonpoeder**, het **citroensap** en 200ml heet water toe aan de **groente** en roer door. Leg het **vlees** erop, doe een deksel op de pan en draai het vuur iets lager. Laat het geheel 13-15min zachtjes koken, tot het **vlees** gaar is. Proef of je nog peper, zout en evt. **meer bouillonpoeder** wil toevoegen.



3. Groente bakken

Voeg de **ui**, **wortel** en **paprika** toe aan de pan en bak ca. 3min op medium tot hoog vuur.



6. Garneren & serveren

Snijd de **olijven** in ringetjes. Verdeel de **tajine** over de borden, bestrooi met de **olijven** en serveer met de **citroenpartjes**.