



Noord-Afrikaanse bio-kippenstoof

en couscous met rozijnen



ca. 20min



2 personen

Met deze op de Marokkaanse keuken geïnspireerde stoof maken we je hopelijk erg blij. Niet alleen omdat hij dankzij onze Noord-Afrikaanse kruidenmix extra rijk van smaak is, maar ook omdat de basis van tomaten prima past bij de zachte couscous met rozijnen en frisse peterselie. En de boel staat ook nog eens in no time op tafel!

Wat je van ons krijgt

- 1x biologische kipstukjes
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 blik biologische kikkererwten
- 1 wortel
- 1 paprika
- 1 chilipeper
- 1 blik gehakte tomaten
- 150g biologische volkoren couscous¹
- 25g rozijnen
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 10g verse peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef

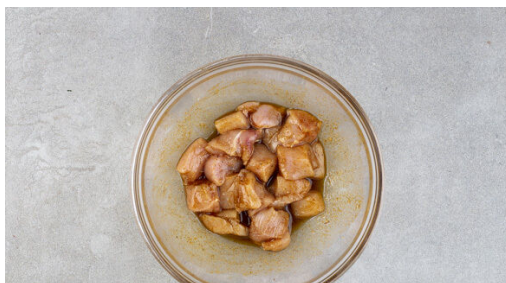
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 893kcal, vet 21.3g, koolhydraten 116.6g, eiwit 51.5g



1. Vlees kruiden

Dep het **vlees** droog en snijd het in hapklare stukjes. Meng de **kruidenmix** met 1el olijfolie en een snuf zout en meng met het **vlees**. Zet opzij voor later.



2. Groente voorbereiden

Giet de **kikkererwten** af in een zeef en spoel ze om. Schil of schrob de **wortel** en snijd in plakjes. Verwijder de zaadlijsten van de **paprika** en snijd 'm in blokjes. Snijd de **chilipeper** in de lengte doormidden, verwijder de zaadlijsten als je niet van pittig houdt en snijd de **helft van de peper of meer naar wens** fijn.



3. Stoof koken

Breng 300ml water aan de kook in een kleine kookpan. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **wortel** met een snuf zout 2-3min. Voeg de **paprika**, **1el chilipeper**, de **tomatenblokjes** en 100ml water toe en laat de **stoof** ca. 2min zachtjes koken. Voeg het **vlees** toe en laat 5min meegaren. Voeg de **kikkererwten** toe en verwarm ze 2-3min.



4. Couscous garen

Voeg de **couscous**, de **rozijnen** en de **helft van het bouillonpoeder** toe aan het kokende water. Neem de pan van het vuur, leg een deksel op de pan en laat de **couscous** 6-8min wellen.



5. Peterselie snijden

Snijd de **peterselie incl. steeltjes** fijn.



6. Couscous afmaken

Schep ca. **¾ van de peterselie** door de **couscous**. Breng de **stoof** op smaak met peper, zout en evt. **meer chilipeper**. Verdeel de **couscous** en **stoof** over borden en bestrooi met de **rest van de peterselie**.