



Gestoofde kip met aubergine

met walnoten en granaatappel op basmatirijst



ca. 1,5u



2 personen

Het perfecte gerecht voor een hartverwarmende avond: kippendijen - met bot voor extra smaak - en aubergines gestoofd met geurige kaneel, gember, kruidnagel en walnoten. Dit alles zorgt voor een heerlijk intense smaak, terwijl het vlees zo mals wordt dat het bijna vanzelf van het bot valt. Afgemaakt met robijnrode granaatappel. Prachtig (en heerlijk), al zeggen we het zelf!

Wat je van ons krijgt

- 75g walnoten ³
- 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
- 150g biologische basmatirijst

Wat je thuis nodig hebt

- 2el boter ²
- 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 (2), Noten (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1076kcal, vet 54.9g, koolhydraten 106.0g, eiwit 41.5g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Hak de **walnoten** fijn. Verhit een middelgrote, droge kookpan op middelhoog vuur en rooster de **walnoten** 1-2min. Schep ze uit de pan en zet opzij. Pel de **ui** en de **knoflook** en snijd beide fijn. Dep het **vlees** droog en wrijf het in met de **ras el hanout**, 1el bloem en een flinke snuf zout.



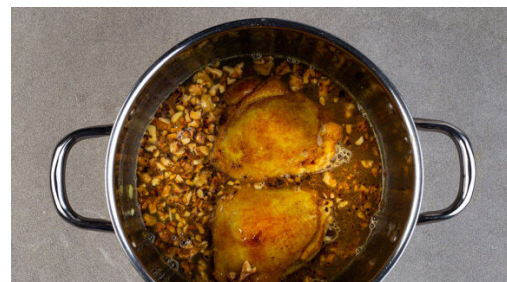
4. Granaatappel ontpitten

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. Vlees aanbraden

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



5. Stoof afmaken

Laat de **aubergine** even afkoelen en snijd 'm dan in de lengte doormidden. Schep het **vrucht vlees** uit de schil en snijd het in grove stukken. Voeg samen met het **granaatappelextract** toe aan de pan en laat in de laatste 15-20min van de gaartijd meekoken. Proef en breng de **saus** op smaak met zout. Breng ondertussen 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan.



3. Aubergine roosteren

Voeg de **walnoten** en de **bouillon** toe aan de pan, breng aan de kook en zet dan het vuur lager. Voeg het **vlees incl. braadsappen** toe aan de pan en laat het geheel ca. 1 uur zachtjes sudderen op laag vuur. Roer regelmatig door. Prik de **aubergine** een paar keer in met een scherp mes en rooster op een bakplaat met bakpapier in 35-40min zacht 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, leg een deksel op de pan en kook de **rijst** in 12-14min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** ca. 5min afgedekt rusten. Verdeel de **rijst** over borden, serveer de **gestoofde kip met saus** er bovenop en bestrooi met de **granaatappelpitten**.