



Oosterse tajine met kippenvleugels

en zoete aardappels met verse kruiden



40-50min



2 personen

Door samen te eten, geniet en proef je meer. Geen wonder dus dat koken mensen bij elkaar brengt. En dat weten ze in Marokko maar al te goed! Daar verschijnen voor het avondeten gigantische schotels vol voedzaam eten op tafel, verrijkt met flink wat verse kruiden en gedroogde vruchten. De sferen van het Midden-Oosten haal je met deze tajine van kip, zoete aardappel en wortel zó zelf in huis.

Wat je van ons krijgt

- 4 kippenvleugels
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 zoete aardappel
- 2 wortels
- 2 tomaten
- 20g verse kruidenmix: peterselie & koriander
- 1 verse chilipeper
- 5g ras el hanout

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- maatbeker
- waterkoker
- hapjespan of grote koekenpan met deksel

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

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

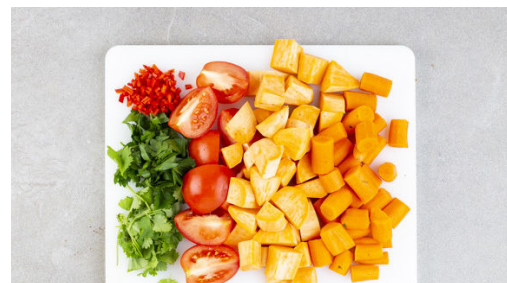
Voedingswaarde per portie

calorieën 653kcal, vet 29.6g, koolhydraten 68.5g, eiwit 25.5g



1. Kip marineren

Wrijf de **kippenvleugels** in met 1-2el olijfolie en een snuf peper en zout. Zet opzij voor stap 3. Breng 150ml water in een waterkoker aan de kook en los het **bouillonpoeder** er in op.



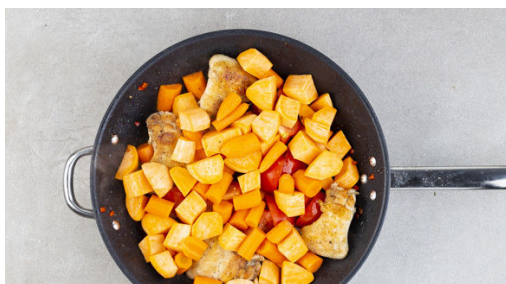
2. Groenten voorbereiden

Schil en snijd de **zoete aardappel** in grove stukken. Schil de **wortels** en snijd ze in even grote stukken. Snijd de **tomaten** in partjes. Hak de **peterselie** en **koriander** grof. Verwijder evt. de zaadlijsten en hak de **chilipeper** grof.



3. Kip bakken

Verhit een grote koekenpan of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **kip** met de **marinadeolie** toe en bak de **kippenvleugels** in 3-4min per kant goudbruin. Voeg evt. 1el olie extra tijdens het bakken toe.



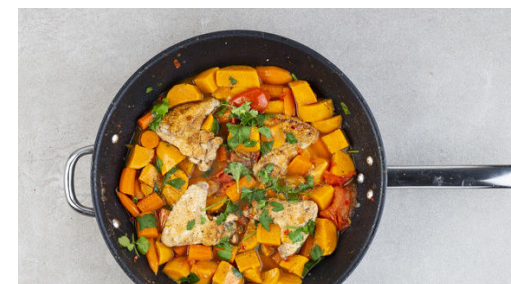
4. Tajine voorbereiden

Duw de **kip** naar de randen van de pan zodat een cirkel in het midden ontstaat. Leg daar de **tomaten** en de **helft van de verse kruiden** in en verdeel de **chilipeper** erover. Maak daarbovenop een laag van de **zoete aardappel** en **wortels**. Voeg zo nodig een scheutje extra water toe.



5. Specerijen toevoegen

Strooi de **ras el hanout** over de **groenten** en schenk de **bouillon** er gelijkmatig over. Breng het geheel aan de kook. Zet dan het vuur laag-middellaag en dek de pan af met een deksel. Stoof zo 25-30min totdat de **kip** en **groenten** gaar zijn.



6. Tajine afmaken

Neem het deksel van de pan. Proef en breng de **tajine** op smaak met extra peper en zout. Zet het vuur middelhoog en laat alles nog zo'n 2-3min sudderen totdat de **saus** is ingedikt. Serveer de **tajine** bestrooid met de **rest van de verse kruiden**.