



Berberse tajine met zachte kip

plus aubergine, rozijnen en amandelen



30-40min



2 personen

Vind je dat flinke stoofschotels aan het winterseizoen zijn voorbehouden? Probeer dan eens deze kruidige tajine met kippendijfilet, aubergine en zoete aardappel. Een super smaakvol en licht recept, dat ook heerlijk is op de koelere lentedagen. Dankzij het toevoegen van de kruidenmix ras el hanout waan je in het Midden-Oosten, een gevoel dat helemaal wordt afgemaakt door je bordje te toppen met amandelen en verse munt.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 zoete aardappel
- 2 tomaten
- 1 aubergine
- 3 kippendijfilets
- 1 zakje rozijnen ¹²
- 5g ras el hanout
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 zakje amandelen ¹⁵
- 10g verse kruidenmix: munt & peterselie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- kleine koekenpan
- middelgrote kookpan met deksel
- maatbeker
- waterkoker

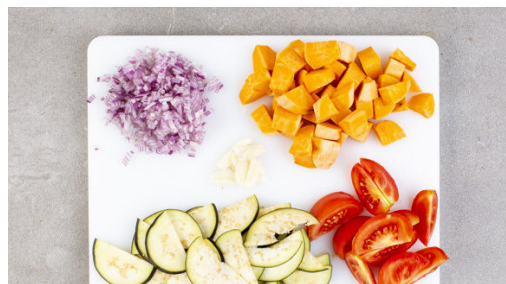
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

zwaveldioxide en sulfieten (12), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 558kcal, vet 23.7g, koolhydraten 43.6g, eiwit 39.2g



1. Groenten snijden

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Pel en hak de **ui** fijn. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes. Schil de **zoete aardappel** en snijd hem in blokjes. Snijd de **tomaten** in partjes. Snijd de **aubergine** in de lengte doormidden en dan in heel dunne plakjes.



2. Tajine starten

Snijd de **kippendijfilets** in hapklare stukken. Verhit 1el olijfolie in een middelgrote kookpan op matig vuur en voeg de **ui**, **knoflook**, **rozijnen**, **tomaten**, de **helft van de ras el hanout**, een snuf zout en de **helft van het bouillonpoeder** toe. Schenk er 100ml water bij en breng het geheel aan de kook.



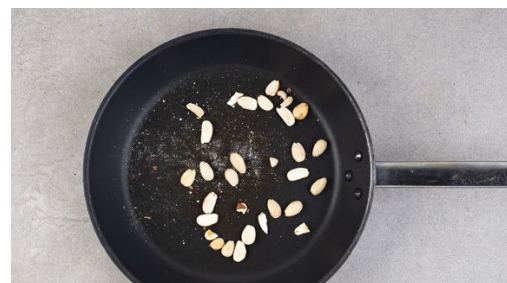
3. Lagen maken

Maak dan laagjes van eerst de **aardappel**, dan de **aubergine** en tot slot de **kip**. Zorg ervoor dat elke laag bestrooid is met een beetje **bouillonpoeder** en **ras el hanout**.



4. Tajine koken

Schenk er dan net zoveel gekookt water bij totdat de **aardappels** onderstaan. Leg een deksel op de pan en stoof de **groenten** en **kip** ca. 15min op middellaag-matig vuur. Haal het deksel van de pan en kook nog eens 5-10min totdat de **kip** gaar is en de **tajine** ingedikt.



5. Amandelen roosteren

Verhit een droge, kleine koekenpan op matig vuur. Hak de **amandelen** grof en rooster ze in 2-3min goudbruin zijn. Let op, ze kunnen snel aanbranden! Schep de **noten** uit de pan.



6. Kruiden snijden

Hak de **muntblaadjes** en **peterselie** grof. Roer de **helft van de verse kruiden** door de **tajine** en breng hem op smaak met peper en zout. Schep de **tajine** in kommen of diepe borden en bestrooi met de **amandelen** en **rest van de kruiden**.