



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 gele wortels
- 2 tomaten
- 30g verse kruidenmix: bieslook, koriander en peterselie
- 1 verse chilipeper
- 1 zakje ras el hanout
- 1 zakje dukkah ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- maatbeker
- waterkoker
- hapjespan of grote koekenpan met deksel
- dunschiller

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

Allergenen

sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

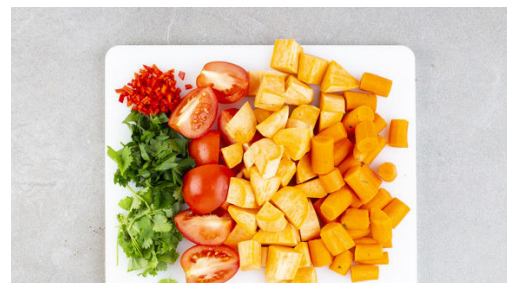
Voedingswaarde per portie

calorieën 604kcal, vet 33.7g, koolhydraten 53.6g, eiwit 24.4g



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** erin op.



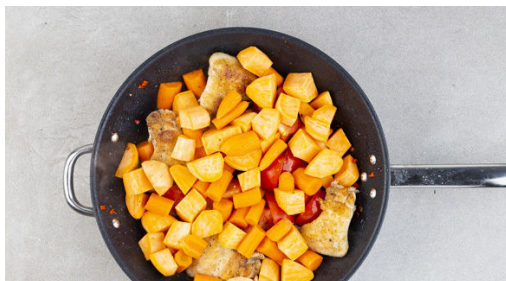
2. Groenten voorbereiden

Schil en snijd de **zoete aardappel** en de **wortels** in grove stukken. Snijd de **tomaten** in partjes. Hak de **peterselie** en **koriander** zonder harde stelen 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 **olie** toe en bak de **kippenvleugels** in 3-4min per kant goudbruin. Voeg evt. 1el olie extra toe tijdens het bakken.



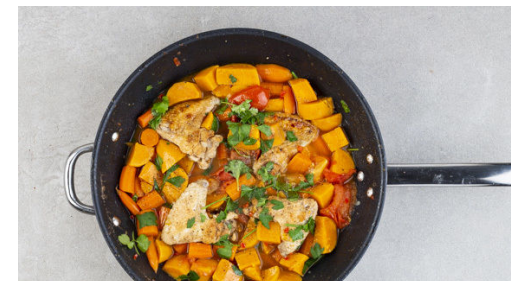
4. Tajine voorbereiden

Duw de **kip** naar de randen van de pan zodat er ruimte ontstaat in het midden. 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**.



5. Specerijen toevoegen

Bestrooi de **groenten** met de **ras el hanout** en **1tl dukkah** en schenk de **bouillon** erbij. Breng het geheel aan de kook. Zet het vuur laag en doe een deksel op de pan. Stoof ca. 25-30min, tot de **kip** en **groenten** gaar zijn.



6. Tajine afmaken

Proef en breng de **tajine** evt. op smaak met peper en zout. Zet het vuur middelhoog en laat alles nog ca. 2-3min sudderen zonder deksel, tot de **saus** is ingedikt. Serveer de **tajine** bestrooid met de **rest van de verse kruiden** en **meer dukkah** naar smaak.