



Oosterse tajine met kipvleugels

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 vandaag zelf in huis.

Wat je van ons krijgt

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

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- grote pan met deksel
- dunschiller
- maatbeker

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

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

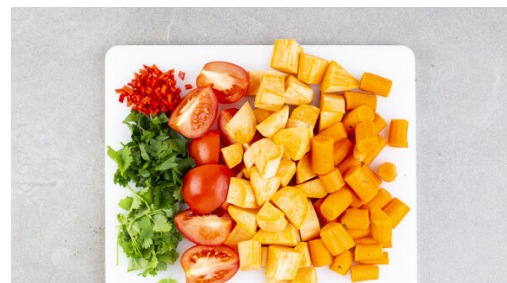
Voedingswaarde per portie

calorieën 632kcal, vet 32.9g, koolhydraten 53.7g, eiwit 26.6g



1. Vlees kruiden

Dep de **kipvleugels** droog en schep ze om met 1-2el olijfolie en een snuf zout en peper. Los het **bouillonpoeder** op in 125ml heet water.



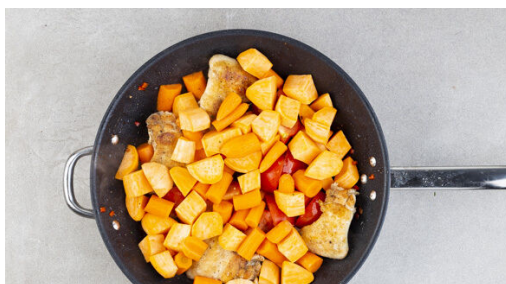
2. Groenten snijden

Schil en snijd de **zoete aardappel** in blokjes. Schil of schrob de **wortels** en snijd ze ook in blokjes. Snijd de **tomaten** in vieren. Hak de **peterselie** en **koriander** incl. steeltjes fijn. Verwijder de zaadlijsten en snijd de **chilipeper** in reepjes.



3. Kip braden

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en braad de **kipvleugels** in 3-4min per kant goudbruin aan. Voeg evt. 1el olijfolie toe, als de pan te droog is.



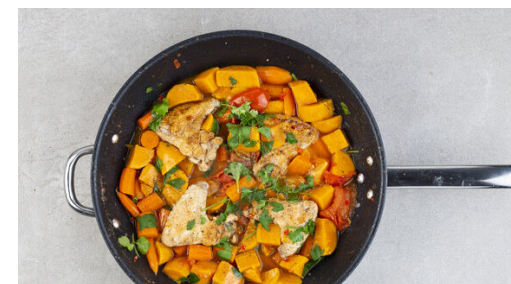
4. Groenten toevoegen

Schuif de **kip** naar de rand van de pan en voeg de **tomaat**, de **helft van de verse kruiden** en de **chilipeper** toe. Verdeel de **zoete aardappel** en de **wortel** erover.



5. Tajine garen

Strooi de **ras el hanout** over de **groenten** en schenk de **bouillon** in de pan. Breng het geheel aan de kook, draai het vuur laag en doe een deksel op de pan. Stoof 25-30min, tot het **vlees** en de **groenten** gaar zijn.



6. Tajine afmaken

Haal de deksel van de pan, proef of je nog zout en peper wil toevoegen en draai het vuur hoog. Kook nog 2-3min, tot de vloeistof wat is verdampt. Bestrooi de **tajine** met de **rest van de verse kruiden** en serveer.