



Tajine met kipvleugels

en zoete aardappels met verse kruiden



40-50min



2 personen

Samen eten smaakt gewoon beter! En dat weten ze in Marokko ook. En hier staat - net als daar - een aromatische tajine met malse kipvleugels, heerlijke zoete aardappels en verse kruiden garant voor een geslaagd diner. Geniet ervan!

Wat je van ons krijgt

- 4 kippenvleugels
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 2 zoete aardappels
- 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 koekenpan 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.

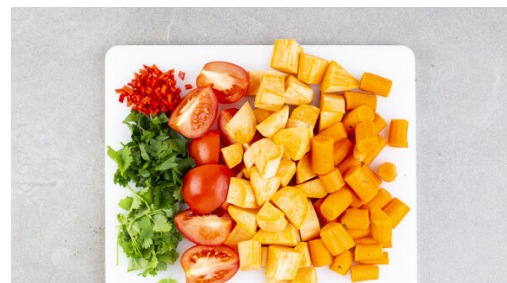
Voedingswaarde per portie

calorieën 619kcal, vet 32.9g, koolhydraten 50.5g, eiwit 26.6g



1. Kip 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.



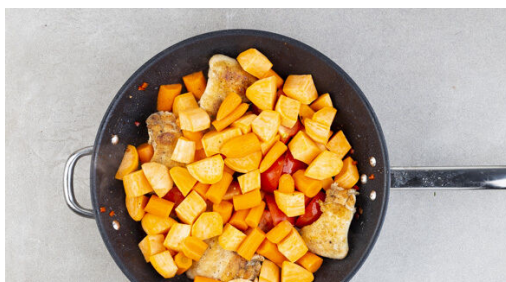
2. Groenten snijden

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.



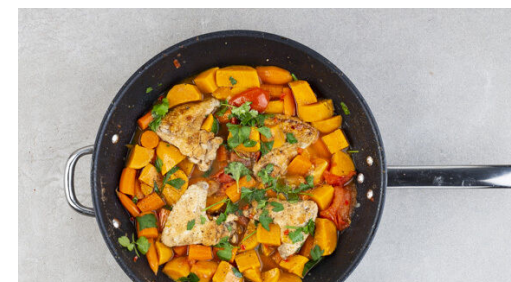
4. Groenten toevoegen

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 de **kip** 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.