



Marokkaans gekruide kipfilet in linzen-tomatenstoof met couscous, rozijnen en spinazie



Ui



Knoflookteen



Groene paprika ✨



Volkoren couscous



Rozijnen



Kipfilet met ras el hanout ✨



Tomatenblokjes



Ras el hanout



Linzen



Spinazie ✨

Totaal voor 2 personen:
35 min.

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

De Marokkaanse keuken staat bekend om de populaire tajineschotels, couscous en het gebruik van veel kruiden. En laat dit recept nou precies deze drie elementen combineren. De kipfilet is gekruid met ras el hanout en deze laat je na het bakken volledig garen in de linzen-tomatenstoof. De volkoren couscous kan natuurlijk niet ontbreken en de rozijnen die je erin serveert, zorgen voor een lekker zoete noot. De geur van deze stoofschotel zorgt ervoor dat iedereen binnen no time aan tafel schuift!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Kom en grote koekenpan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **Marokkaans gekruide kipfilet in linzen-tomatenstoof**.



1 VOORBEREIDEN

Bereid de bouillon. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **groene paprika** in blokjes. Meng de **couscous** in een kom met de **rozijnen** en giet de bouillon erover. Dek af en laat 10 minuten wellen.



2 KIP VOORBEREIDEN

Verhit ¼ el roomboter per persoon in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipfilet** 2 – 3 minuten per kant. Haal uit de pan en bewaar apart – de **kipfilet** hoeft nog niet gaar te zijn.



3 TOMATENSAUS MAKEN

Verhit in de pan met bakvet ½ el olijfolie per persoon en bak de **knoflook, ui** en **groene paprika** 2 – 3 minuten. Voeg de **tomatenblokjes**, ¼ tl **suiker** per persoon en 1 tl **ras-el-hanout** per persoon toe. Roer goed door en kook, afgedekt, 3 – 4 minuten op middelhoog vuur.



4 STOOFF MAKEN

Giet de **linzen** af en voeg ze toe aan de tomatensaus. Voeg de **spinazie** in delen toe aan de saus en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.



5 KIP GAREN

Voeg de **kipfilet** toe aan de linzen-tomatenstoof. Kook, afgedekt, nog 10 minuten op middelhoog vuur, of tot de kip gaar is.



6 SERVEREN

Verdeel de **couscous** met **rozijnen** over de borden en schep de linzenstoof erop. Leg de **kipfilet** bovenop.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Groene paprika (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Volkoren couscous (g) 1)	70	140	210	280	350	420
Rozijnen (g) 19) 22) 25)	15	30	40	60	70	90
Kipfilet met ras el hanout (g) *	100	200	300	400	500	600
Tomatenblokjes (blik)	½	1	1½	2	2½	3
Ras el hanout (tl)	1	2	3	4	5	6
Linzen (pak)	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Spinazie (g) 23) *	50	100	150	200	250	300

Zelf toevoegen

Groentebouillon (ml)	125	250	375	500	625	750
Roomboter (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Suiker (tl)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2906 / 695	410 / 98
Vet totaal (g)	18	3
Waarvan verzadigd (g)	5,1	0,7
Koolhydraten (g)	88	12
Waarvan suikers (g)	24,4	3,4
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	39	5
Zout (g)	3,1	0,4

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij 25) Sesam

TIP: Let op: je krijgt meer couscous dan je gebruikt voor dit gerecht. Ben je een grote eter? Gebruik dan alle couscous en wel deze in 175 ml bouillon per persoon. Heb je couscous over? Gebruik deze dan de volgende dag in een salade voor de lunch.

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

