

27-2-2018

Kookavond

Tajine met couscous, kikkererwten en kippestukjes.

Nodig:

- 1 el olijfolie
- 150 gr courgettes (in blokjes van 1cm)
- 150 gr aubergine (in blokjes van 1cm)
- 100 gr raapjes (in blokjes van 1cm)
- 600 gr kipfilet (in blokjes)
- 1 grote ajuin
- 1 wortel (in stukjes)
- 2 teentjes knoflook (fijnggehakt)
- 250 ml groentenbouillon
- 2 el rozijnen
- 1 blik kikkererwten
- 1 blik tomaten
- 360 ml water
- 175 gr couscous
- Couscous kruiden naar smaak

Zo maak je het:

- Verwarm de olie in een tajine op een middelhoog vuur.
- Voeg de kipfilet, courgette, aubergine, raapjes, ui, wortel en look toe en bak 5 minuten.
- Giet de groentenbouillon erbij en voeg rozijnen, kruiden, kikkererwten en tomaten toe.
- Breng aan de kook.
- Dek af, zet het vuur lager en laat 8 tot 10 minuten sudderen tot het gaar is.
- Roer af en toe.
- Bereid ondertussen de couscous: breng het water aan de kook en giet over de couscous.
- Dek af en laat 5 minuten staan.
- Serveer samen met het stoofpotje.