
Eenpansstoof met oosterse kip,

couscous en frisse kruidenyoghurt



Cooking Time



Voor 3-4 personen

Wat je van ons krijgt

- wortel
- gedroogde abrikozen ¹²
- courgetteplakjes
- kipbouillonblokje ⁹
- kikkererwten
- tabouleh spice mix
- stukjes
- verse koriander
- Aladdin's Coffee Spice Mix
- yoghurt ⁷
- couscous ¹

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- grote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- waterkoker
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), selderij (9), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie



1. Ingrediënten voorbereiden

Meng de **kipstukjes** met **Aladdins coffee spice mix** en zout en peper. Hak de **abrikozen** grof. Breng 400ml water in een waterkoker aan de kook.



2. Kip bakken

Verhit 1 el olijfolie in een grote koekenpan of wok op hoog vuur. Voeg de **kipstukjes** toe en schroei in 1min dicht. Bak vervolgens al af en toe roerend 2min.



3. Groenten toevoegen

Voeg dan de **courgetteplakjes** toe en zet het vuur middellaag. Rasp intussen de **wortel** grof en voeg deze ook aan de pan toe, breng op smaak met zout en peper. Roer goed door en kook nog 4-5min totdat de **kip** en **groenten** gaar zijn.



4. Ingrediënten toevoegen

Pluk intussen de **korianderblaadjes** en doe de steeltjes weg. Giet de **kikkererwten** af. Voeg de **kikkererwten** met de **abrikozen**, **helft van de tabouleh spice mix** en **couscous** aan de kookpan toe.



5. Couscous koken

Verkruimel het **bouillonblokje** boven de pan, giet het zojuist gekookte water erbij en roer om op te laten lossen. Haal de pan van het vuur en laat afgedekt met een deksel 5min wellen. Roer de **couscous** los en breng op smaak met peper en zout.



6. Yoghurtsaus maken

Roer intussen de **rest van de tabouleh spice mix** door de **yoghurt** en breng op smaak met zout en peper. Schep de **stoof** op, garneer met een **schepje yoghurt** en de **korianderblaadjes**.