
Tajine van kippendijfilet

met amandelen, sultana's en couscous



Cooking Time



Voor 3-4 personen

Wat je van ons krijgt

- citroen
- savooiekoolreepjes
- amandelschaafsel ¹⁵
- rozijnen ¹²
- kippendijfilets
- verse koriander
- couscous ¹
- kurkumapoeder
- groene olijven
- ui
- kippenbouillonblokjes ⁹
- gele paprika

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- keukenrasp
- maatbeker
- middelgrote kookpan
- oven
- ovenschaal
- vergiet
- waterkoker

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

Kooktip

Eventueel kun je de citroen in partjes snijden voor een oprisser van je water of om ze over het gerecht uit te knijpen.

Allergenen

gluten (1), selderij (9), zwaveldioxide en sulfieten (12), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C. Breng 900ml in een waterkoker aan de kook. Halveer, pel en hak de **ui** fijn. Halveer de **olijven**. Snijd de **paprika's** in vieren, verwijder de zaadlijsten en snijd de **paprika's** in reepjes. Rasp de **citroenschil** fijn (**zie tip, links**).



4. Couscous bereiden

Doe intussen de **couscous** met een snuf zout en peper in een hittebestendige kom of middelgrote kookpan. Voeg 1el olijfolie met 500ml gekookt water toe en roer door. Dek de kom of pan af met een bord of deksel en laat 8-10min staan tot de **couscous** het water heeft opgenomen en gaar is. Roer de **couscous** luchtig met een vork.



2. Tajine voorbereiden

Los het **bouillonblokjes** en de **helft van het kurkumapoeder** in 400ml gekookt water op. Zet de **kurkumabouillon** opzij tot stap 3. Doe de **ui**, de **paprikareepjes**, **olijven**, **1-2tl citroenrasp**, het **amandelschaafsel** en de **rozijnen** in een grote ovenschaal.



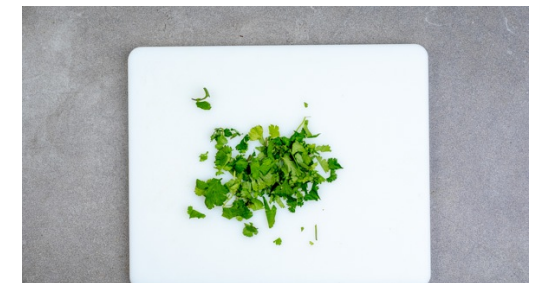
5. Kool stomen

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Doe de **savooiekoolreepjes** in een vergiet of zeef die in een middelgrote kookpan past. Giet het gekookte water over de **koolreepjes** en dek het vergiet of de zeef af met een deksel. Laat zo 5-8min stomen totdat de **kool** zacht en gaar is. Breng de **gestoomde kool** op smaak met peper en zout.



3. Bouillon en kip toevoegen

Leg de **kippendijfilets** bovenop de **groenten** en **smaakmakers**. Giet er vervolgens de **kurkumabouillon** overheen. Besprenkel de **kippendijfilets** met een beetje olijfolie en bestrooi ze met zout en peper. Bak alles ca. 20min in de oven tot de **paprika** zacht is en de **kip** gaar en goudbruin.



6. Koriander hakken

Hak de **koriander** zonder de harde steeltjes grof. Serveer de **couscous** met de **gestoomde koolreepjes** en de inhoud van de **tajine**. Garneer met de **koriander** naar wens.