

Ingrediënten voor 4 personen

300 gram kipfilet
1 grote zoete aardappel
een halve winterpeen
een halve courgette
zakje couscouskruiden (van AH)
twee lenteuitjes
half bakje oesterzwammen of champignons
teentje knoflook
olijfolie
pompoensoep in zak (voor 2p)
blikje gepelde tomaten
peper / zout
couscous

Tijd: 30-60 min.
Keuken: Marokkaans
Smaak: Hartig
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Ja
Vegetarisch: Nee



Tajine met zoete aardappel en kip

Makkelijke overschotel met kip en groenten. Niet te pittig dus ideaal voor de kids!

Hulpmiddelen

Tajine of een Romertopf

Vorbereiding

Snijdt de kip in stukjes en marineer het 20 minuten met een half zakje couscouskruiden en twee eetlepels olie. Snij de aardappel, winterpeen en courgette in blokjes. Verwarm de oven voor op 175 graden.

Bereidingswijze

Doe wat olie in de wok en fruit het lenteuitje en de paddestoelen en de knoflook, voeg daarna de groenten toe en wok dit geheel gedurende tien minuten. Voeg daarna de rest van de couscouskruiden toe. Dan de tomaten uit blik en de soep. Zout en peper naar smaak. Vet de bodem van de tajine in en leg de kip erop. Voeg daarna de beetsgare groentenmix toe en zet in de oven gedurende drie kwartier. Maak de couscous klaar volgens de gebruiksaanwijzing en voilà een heerlijk gerecht waar de kinderen ook van genieten!