

Ingrediënten voor 4 personen

Ca 400 gr. kipfilet
Blikje tomatenblokjes (400 gr.)
2 uien
4 teentjes knoflook
2 eetlepels abrikozenjam
1 eetlepel honing
1 eetlepel sambal oelek of verse fijn gesneden rode pepers naar eigen smaak
2 eetlepels ras el hanout
1/2 theelepel gemberpoeder (djahe)
1 theelepel rozemarijn
aantal verse basilicum blaadjes of een beetje gedroogde basilicum
Kippenbouillonblokjes
Scheutje zonnebloemolie

Tijd: 20-30 min.
Keuken: Marokkaans
Smaak: Pittig
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_kuiken: Ja
Vegetarisch: Nee

Marokkaanse kip tajine

Heerlijke Marokkaans gerecht en vrij eenvoudig te maken !!!!

Hulpmiddelen

Tajine of braadpan met sluitend deksel

Vorbereiding

Uien snijden (niet te grof maar zeker niet te fijn)
Kipfilet in blokjes snijden
Pepers snijden
Overige ingrediënten klaar zetten

Bereidingswijze

Verwarm de tajine met de olie. Bak de kipfiletblokjes in kleine hoeveelheden rondom bruin en kruid ze tijdens het bakken met een beetje ras el hanout (dit is een marokkaans mengsel van verschillende specerijen zoals kaneel, koriander, komijnzaad etc. te verkrijgen bij de meeste toko's en ook heerlijk in andere gerechten). Haal vervolgens de kipfilet eruit en bak in het overgebleven vocht de uien en de knoflook zacht. Voeg vervolgens de sambal of verse pepers toe en de rest van de kruiden en bak dit kort mee. Doe vervolgens de kipfilet weer terug in de tajine en voeg de abrikozenjam en honing toe. Hierna de tomatenblokjes toevoegen samen met het bouillonblokjes. Voeg vervolgens zoveel water toe dat het geheel net niet onder staat (soms hoeft je helemaal geen water toe te voegen). Breng alles aan de kook en doe vervolgens het deksel op de tajine en laat het geheel 20 min. stoven. Na 20 min. het deksel verwijderen en het gerecht nog even proeven en indien nodig bijkruiden met ras el hanout. Vervolgens de basilicumblaadjes fijn maken en over het gerecht heen strooien. Eet smakelijk !!!! Deze manier van koken is zeer gezond omdat er met de tajine geen kookvocht verloren gaat, de tajine is ook te vervangen door een goede braadpan met een sluitend deksel maar deze staat wel minder leuk op tafel))

Serveertips

Met couscous of witte rijst