



Tajine van kip met groente en bulgur

2 PERSONEN

⌚ 30 minuten

Dit heb je nodig:

- 🍷 1 courgette
- 🍷 1 teentje knoflook
- 🍷 50 g rozijnen
- 🍷 1 el zonnebloemolie
- 🍷 1 tl gemalen koriander
- 🍷 1 tl kaneel
- 🍷 300 g bulgur
- 🍷 2 rode paprika's
- 🍷 1 ui
- 🍷 2 vleestomaten
- 🍷 150 g kipblokjes

Materiaal: tajine of braadpan met goed sluitende deksel

Zo maak je het:

1. Maak de courgette en de paprika schoon en snijd ze in blokjes.
2. Pel de ui en de knoflook en snijd ze in snippers.
3. Was de tomaten en snijd ze in stukjes.
4. Wel de rozijnen 10 minuten in heet water en laat ze goed uitlekken.
5. Bereid intussen de bulgur volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
6. Verwarm de olie in een braadpan, bak eerst de ui samen met de knoflook, voeg dan de courgette en paprika toe bak ze even mee en voeg tenslotte de tomaat toe.
7. Schep alles door elkaar en meng er dan de kipblokjes, rozijnen, nog wat peper, koriander en kaneel doorheen.
8. Doe een deksel op de pan en laat de groentetajine nog $\pm$ 10 minuten stoven.
9. Schep het eventueel een keer om.
10. Serveer de groenten met de bulgur.

BRON: [verseoogst.nl](https://www.verseoogst.nl)

