



Tajine van kip met ras el hanout en olijven

2 PERSONEN

⌚ 85 minuten

Dit heb je nodig:

- 👉 1 el zonnebloemolie
- 👉 1 ui (in ringen)
- 👉 ½ teentje knoflook (geperst)
- 👉 2 kippenbouten
- 👉 200 g gepelde tomaten (blik)
- 👉 1 kleine courgette (in plakken)
- 👉 100 g wortels (in grove stukken)
- 👉 250 g aardappels (in grove stukken)
- 👉 ¼ limoen (in dunne plakjes), optioneel
- 👉 40 g groene olijven

voor de ras el hanout

- 👉 ½ kardemompeul
- 👉 ½ kruidnagel
- 👉 1 tl korianderpoeder (ketoembar)
- 👉 1 tl komijnpoeder (djinten)
- 👉 ½ tl gemberpoeder (djahé)
- 👉 ½ tl kurkuma
- 👉 ½ tl kaneelpoeder
- 👉 ½ tl paprikapoeder

voor de yoghurtsaus

- 👉 50 ml yoghurt
- 👉 ½ el olijfolie
- 👉 ½ handje verse munt (gehakt)

Materiaal: tajine of braadpan met goed sluitende deksel

Zo maak je het:

1. Maal de kardemom en kruidnagel in een vijzel en meng met de overige ingrediënten voor de ras el hanout.
2. Verhit de zonnebloemolie in een tajine en bak de uien, knoflook en kip circa 5 minuten.
3. Voeg 2 eetlepels ras el hanout toe en schep om.
4. Voeg de gepelde tomaten, courgette, wortel, aardappel, limoen en een flinke snuf zout toe en laat alles minimaal 1 uur stoven.
5. Voeg de olijven toe en laat nog circa 10 minuten pruttelen zonder deksel op de pan.
6. Meng de yoghurt met de olijfolie en munt en breng op smaak met zout en peper.
7. Serveer de stoofschotel met de yoghurtsaus.

TIP: Laat de limoen niet meestoven, maar bestrooi het gerecht met wat limoenrasp.

BRON: boodschappen.nl

