

TAJINE VAN KIP MET WORTEL EN COURGETTE

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

500g kippenborstfilets

2 rode uien fijngesneden

500g wortels in staafjes gesneden

1 courgette

2 grote tomaten gepeld en in blokjes gesneden

500g aardappelen in schijven van 1 cm

platte peterselie

1 koffielepel gember

1/2 koffielepel kaneel

1 koffielepel kurkuma

1 ingelegde citroen in partjes gesneden

3 eetlepels olijfolie

peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Doe de olie in de tajine, zet ze op een zacht vuurtje. Leg er de ui en de kip in.

Voeg de kruiden, de citroen, peterselie en tomaten toe. Zet het deksel op de tajine en laat sudderen tot de tomaat weg is.

Leg er dan de wortelstaafjes bij, laat opnieuw even sudderen en voeg als laatste de courgette en de aardappel toe. Kruid nog af met peper en zout.

Laat het geheel nog 45min sudderen.

Recept van Infraligne leper

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

390 Kcal – 9,91g V – 40,97g KH – 35,25g EW

SMAKELIJK!