



Kiptajine met wortel, boontjes en abrikoos

Een geurige Marokkaans geïnspireerde stoof van kip met wortel en boontjes, gekruid met komijn, kurkuma en kaneel en een zoete toets van abrikoos. Geen tajinepot nodig.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	30'	3	Wereldkeuken

Ingrediënten

- 4 kippenbouten of kippendijen
- 3 à 4 wortelen (in halve schijfjes)
- handvol boontjes (gehalveerd)
- 3 aardappelen (in blokjes, optioneel)
- 1 ui of sjalot
- 2 teentjes look

1 kl komijn
1 kl kurkuma
1/2 kl kaneel
1/2 kl paprikapoeder
peper en zout
1 el honing
2 el olijfolie
200 ml kippenbouillon
handvol gedroogde abrikozen of rozijnen
verse koriander of peterselie om af te werken

Bereidingswijze

1. Verhit de olijfolie in een diepe pan of stoofpot. Stoof de gesnipperde ui en look glazig.
2. Voeg de komijn, kurkuma, kaneel en paprikapoeder toe en laat de kruiden kort meebakken tot ze beginnen te geuren.
3. Voeg de wortelen, boontjes en eventueel de aardappelblokjes toe en roer even om zodat alles mooi in de kruiden zit.
4. Doe de honing, de kippenbouillon en de abrikozen of rozijnen erbij. Leg de kip erop, dek af en laat 20 tot 25 minuten zachtjes sudderen op een laag vuur tot de kip gaar en mals is.
5. Proef en breng verder op smaak met peper en zout.
6. Werk af met wat verse koriander of peterselie en serveer met rijst of parelcouscous.

Tip

Heb je tomatenpuree of een blik tomatenblokjes? Voeg die toe voor een meer klassieke Marokkaanse stoofversie.

Lekker met

Rijst of parelcouscous

Dranktip

Verse muntthee of een licht kruidige rode wijn