



Tajine met kip, kikkererwten en tomaat

Een geurige tajine met malse kip, kikkererwten en groenten in een tomatensaus met ras-el-hanout, gember en honing. Een feest van smaken uit de Marokkaanse keuken.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	45'	4	Wereldkeuken

Ingrediënten

4 kippenbouten
olijfolie
0,5 citroen, het sap
2 teentjes look
1 eetlepel honing
1 theelepel ras-el-hanout

zout
cayennepeper
1 ui
2 gekleurde wortelen
1 duim verse gember (ca. 15 gr)
1 rode puntpaprika
1 courgette
2 eetlepels tomatenpuree
1 theelepel komijn
0,5 theelepel kurkuma
1 blik gepelde tomaten (400 gr)
1 blik kikkererwten (400 gr)
4 takjes verse tijm
2 laurierblaadjes
enkele blaadjes verse koriander

Bereidingswijze

- 1.** Ontbeen de kippenbouten of vraag dit aan je slager. Meng in een kom 2 eetlepels olijfolie met de honing, het citroensap, 1 geraspt teentje look en de ras-el-hanout. Schep de kip door deze marinade en laat minstens 15 minuten intrekken.
- 2.** Verhit een scheutje olijfolie in de tajine of een brede stoofpot op middelhoog vuur. Bak de kipstukken rondom goudbruin aan. Breng op smaak met zout en cayennepeper. Haal de kip uit de pot en zet apart.
- 3.** Pel de ui en snij in grove stukken. Spoel de wortelen, schil ze indien nodig en snij ze grof. Bak de ui en wortelen op middelhoog vuur aan in het resterende braadvet.
- 4.** Schil de gember en het tweede teentje look en rasp ze boven de groenten. Roer kort mee.
- 5.** Snij de puntpaprika en courgette in grove stukken en voeg toe aan de pot. Roer alles goed om en voeg een scheutje water toe als de groenten dreigen aan te bakken.
- 6.** Voeg de tomatenpuree toe en laat 1 tot 2 minuten meebakken. Breng verder op smaak met komijn en kurkuma.

- 7.** Leg de kipstukken terug in de pot en voeg de gepelde tomaten toe. Breek de tomaten eventueel grofweg met een lepel.
- 8.** Giet de kikkererwten af, spoel ze onder koud water en voeg ze toe.
- 9.** Voeg de tijm en de laurierblaadjes toe. Zet het deksel op de tajine of stoofpot en laat op een zacht vuur circa 30 minuten sudderen tot de kip gaar en botermals is.
- 10.** Verwijder de tijmtakjes en laurierblaadjes. Proef en breng eventueel verder op smaak met zout en cayennepeper. Werk af met verse koriander.

Tip

Geen tajine in huis? Een gietijzeren stoofpot met deksel werkt even goed. Belangrijk is dat de warmte gelijkmatig verdeeld wordt en dat het deksel goed sluit, zodat de stoom blijft circuleren.

Lekker met

Serveer met couscous of plat Marokkaans brood om de saus op te soppen.

Dranktip

Een licht fruitige rode wijn zoals een Marokkaanse Syrah of een Côtes du Rhône past mooi bij de warme kruiden van deze tajine.