



Marokkaans stooftotje

met kip en volkoren couscous

Vandaag eten we een Marokkaans stooftotje met kip. We brengen het gerecht op smaak met ras el hanout, een kruidenmengsel dat voornamelijk in Marokkaanse gerechten gebruikt wordt. Ras el hanout betekent 'het beste van de winkel' en bevat de kruiden en specerijen die de handelaar op dat moment te bieden heeft. Veel voorkomende kruiden en specerijen van de mix zijn: kardemom, kaneel, kurkuma, kruidnagel, gember, foelie, nigellazaad, nootmuskaat, zwarte peper, galangawortel en piment. Spicy!

25 min | 718 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Kipdijbeenfilet	g	100	200	300	400
Ras el hanout	tl	1	2	3	4
Wortel	g	150	300	450	600
Rode ui	st	0.5	1	2	2
Rozijnen	g	15	25	25	50
Courgette	st	0.5	1	1	2
Citroen	st	0.25	0.5	0.75	1
Volkoren couscous	g	75	150	225	300
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bakolie	el	0.5	1	1.5	2
Bouillon	ml	100	200	300	400
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de kip in blokjes en bestrooi met de helft van de ras el hanout kruiden, peper en eventueel zout. Verhit bakolie in een braadpan en bak de kip op een middelhoog vuur rondom lichtbruin.
2. Bereid de bouillon. Was of schil de wortels en snijd in plakjes. Pel de ui en snijd in parten. Voeg de wortel en ui toe aan de kip en bak 2 minuten mee. Voeg de bouillon, de rest van de ras el hanout kruiden en rozijnen toe. Roer door elkaar en laat afgedekt 15-20 minuten op een laag vuur stoven.
3. Was intussen de courgette en snijd in blokjes. Stof de courgette de laatste 10 minuten mee. Boen de citroen schoon en rasp de gele schil. Houd de rasp apart voor later.
4. Breng water aan de kook voor de volkoren couscous. Doe de couscous in een kom en giet kokend water erover totdat de couscous net onder water staat. Na 5 minuten afdekken is de couscous mooi droog en rul en klaar voor gebruik. Voeg naar smaak citroensap toe.
5. Serveer het stoofpotje met de couscous en garmeer met citroenrasp.

Tip: Deze Marokkaans stoofpot is ook superlekker als je nog verse kruiden toevoegt, zoals platte peterselie of koriander.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
niewsbrief

