



330 gram
groenten per
portie *

Kruidig kip stoofpotje

met couscous en rozijnen

We brengen het gerecht vandaag 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!

30 min | 700 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	1	1	2	2
Rozijnen	g	15	15	25	25
Courgette	st	0.5	1	1	2
Volkoren couscous	g	75	150	225	300
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	el	0.5	1	1.5	2
Water	ml	50	100	150	200
Zout en (chili)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, zout en (chili) peper. Verhit olie in een braadpan en bak de kip op een middelhoog vuur rondom lichtbruin.
2. Was of schil de wortel en snijd heel klein. Pel de ui en snijd in partjes. Bak de wortel en ui 2 minuten met de kip mee. Doe het water, de rest van de ras el hanout kruiden en rozijnen erbij en laat 10-15 minuten afgedekt op een laag vuur stoven.
3. Was intussen de courgette, snijd in kleine blokjes en stooft de laatste 5 minuten mee.
4. Breng water (of bouillon) aan de kook. Doe de couscous in een kom en giet het 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.
5. Serveer de couscous met de kruidige kip-groentestof.

Tip: Deze stoofpot is ook erg lekker met wat citroensap.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

