



Marokkaans stoofpotje met rozijnen

met kip en couscous

Vandaag eten we een Marokkaans stoofpotje 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 | 738 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	<i>g</i>	100	200	300	400
Wortel	<i>g</i>	100	200	300	400
Rozijnen	<i>g</i>	10	20	25	40
Courgette	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Citroen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Volkoren couscous	<i>g</i>	75	150	225	300
Verse munt	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Olijfolie en boter	<i>el</i>	1	2	3	4
Ras el Hanout	<i>tl</i>	1	2	3	4
Bouillon	<i>ml</i>	100	200	300	400
Komijnpoeder	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
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 olie in een braadpan en bak de kip op een middelhoog vuur rondom lichtbruin.
2. Bereid de bouillon. Was of schil de wortels, snijd in plakjes en bak 2 minuten met de kip 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. Stoof de courgette de laatste 10 minuten mee. Was de citroen 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 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. Voeg naar smaak citroensap, komijn en boter toe.
5. Serveer het stoofpotje met de couscous en garneer met citroenrasp en munt.

Tip: Ook leuk is om de kip te bakken, het water en de couscous toe te voegen en afgedekt laten garen. Dan trekt de smaak van de kip ook in het gerecht.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

