



One pot Marokkaanse groentestoof

met kip, courgette en wortel

Vandaag eten we een Marokkaans stoofpotje met kip. We brengen het gerecht op smaak met ras el hanout, een kruidenmengsel die 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 | 686 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

Rode ui	st	0.5	1	1	2
Kipdijbeenfilet	g	100	200	300	400
Ras el Hanout	tl	1	2	3	4
Zoete aardappel	g	200	400	600	800
Wortel	g	150	300	450	600
Rozijnen	g	10	15	20	25
Courgette	st	0.5	1	1	2

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
Bouillon	ml	100	200	300	400
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. Pel de ui en snijd in parten. Snijd de kipdijbeenfilet in blokjes en bestrooi met de helft van de ras el hanout kruiden, (chili)peper en eventueel zout. Verhit olijfolie in een braadpan en bak de kip met de ui op een middelhoog vuur rondom aan.
2. Bereid de bouillon. Was of schil de zoete aardappel en snijd in kleine blokjes. Was of schil de wortel en snijd in plakjes.
3. Voeg de zoete aardappel, wortel en rozijnen toe aan de pan en bak 2 minuten mee. Schenk de bouillon erbij en kruid met de overgebleven ras el hanout. Roer door elkaar en laat afgedekt circa 15 minuten stoven op een laag vuur.
4. Was intussen de courgette en snijd in blokjes. Stof de courgette de laatste 5 minuten mee zodat deze nog lekker knapperig blijft.

Tip: Grote eters? Dan kun je er ook wat couscous of rijst bij serveren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

