



FASE 3C

Ingrediënten:

500 g kip(pondij)filet
200 g gekookte volkorencouscous
2 winterpenen in stukjes
2 groene paprika's in stukjes
2 rode paprika's in stukjes
2 wien, gesnipperd
2 teentjes knoflook, geperst
4 tl tomatenpuree
1 l kippenbouillon
2 el olijfolie
Kaneelpoeder
Koriander (vers of gedroogd)
Komijn
Peper en zout

Tip: de couscous kan vervangen worden door 1 opscheplepel gekookte quinoa of, zilvervliesrijst.

KCAL	EIWITTEN	KOOL-HYDRATEN	VETTEN
417	37,9 g	49,7 g	5,7 g

VANAF FASE 3 "LEKKER IN BALANS"

KIP TAJINE MET COUSCOUS

Bereidingswijze:

Breng de kip op smaak met peper, zout, kaneel en koriander(poeder). Verhit een halve eetlepel olie in de tajine en braad de kipfilet aan beide kanten goudbruin. Voeg de ui, knoflook, wortel, paprika, tomatenpuree, kippenbouillon en komijn toe. Stoof de kip en de groenten voor circa 30 minuten. Indien je geen tajine hebt kun je de kip ook bereiden in een braadpan. Zet de braadpan op laag vuur en laat de ingrediënten in circa 30-40 minuten gaar stomen. Kook ondertussen de couscous gaar en meng er, zodra deze gaar is, een halve eetlepel olijfolie doorheen. Snijd de kip in stukjes en verdeel deze, samen met de groenten, over de couscous. Garneer met koriander.



45 min



4 personen