

NOORD-AFRIKAANSE KIP MET SPERZIEBONEN EN TOMAAT



GEZONDE EN LEKKERE LEEFSTIJL MET MONIQUE

WAT HEB JE NODIG:

WAT HEB JE NODIG:

500 gr kipdijfilet, in flinke blokjes gesneden
600 gr sperziebonen
4 middelgrote rijpe tomaten in blokjes
1 kg regenboog aardappels, heel goed gewassen, in partjes gesneden met schil
1,5 flinke eetlepel Ras el Hanout (zonder zout)
verse koriander, gehakt (of platte peterselie)
2 tenen knoflook, gehakt
olijfolie
zout, peper
water

NB: voor 4 ruime porties

WAT MOET JE DOEN:

WAT MOET JE DOEN:

Kook in aparte pannen de sperziebonen met een beetje zout tot bijna gaar en de aardappels met een beetje zout ook tot bijna gaar. Giet af en laat staan zonder deksel. Verhit ondertussen ruim olijfolie in een wok of diepe hapjespan. Bak de kipfilet op middelhoog vuur met de Ras el Hanout goed aan en voeg dan de knoflook toe en bak even mee. Voeg daarna de tomaten toe en laat het geheel gaar sudderen. Voeg een beetje water toe, zodat er een lekkere volle saus ontstaat. Als de kip helemaal goed gaar is kunnen de sperziebonen en de aardappels erdoor worden geroerd en een paar minuten mee sudderen voor de smaak.

Garneren met vers gehakte koriander of platte peterselie als je niet van koriander houdt.

