

Annemoon
voedingscoach

EERLIJKE VOEDING
EEN FIJNERE JIJ

Recept

Tajine met kipfilet
en ingelegde citroenen

Rijk aan eiwitten
Vol smaak
Gezonde keuzes

Een geurige, smaakvolle tajine met malse kip, olijven en ingelegde citroen. Een heerlijk en gezond gerecht vol kruiden, perfect voor een doordeweekse dag!

Puur Natuurlijk Lekker

Ingrediënten

(4 personen)

600 g	kipfilet, in grove stukken
2	ingelegde citroenen (alleen de schil, vruchtvlees verwijderen)
2	uien, fijn gesneden
3	teentjes knoflook, geperst
150 g	groene olijven (ontpit)
1 bosje	verse koriander
1 bosje	verse peterselie
3 el	olijfolie
1 tl	gemberpoeder
1 tl	kurkuma
½ tl	komijn
½ tl	zwarte peper
1	kaneelstokje (optioneel)
300 ml	kippenbouillon (of water met een bouillonblokje)



Bereidingswijze

1. **Marinade maken:**
   Meng in een kom de olijfolie met knoflook, gember, kurkuma, komijn en peper. Wrijf hier de kipfiletstukjes mee in. Laat dit ca. 30 minuten intrekken.
2. **Bodem van de tajine:**
   Leg de helft van de ui onderin de tajine of stoofpan. Leg de kipfilet erop en verdeel de rest van de ui erover.
3. **Kruiden toevoegen:**
   Voeg de koriander, peterselie en het kaneelstokje erbij. Schenk de bouillon erover. Sluit de tajine.
4. **Garen:**
   Laat zachtjes sudderen op laag vuur ca. 30 minuten (kipfilet heeft veel kortere gaartijd dan kip met bot).
5. **Citroen & olijven:**
   Snijd de schil van de ingelegde citroenen in reepjes. Voeg dit samen met de olijven toe in de laatste 10 minuten van de bereiding.
6. **Serveren:**
   Garneer met extra koriander en serveer met couscous of brood.

Veel kookplezier!

Voedingswaarden

Per portie (zonder couscous of brood)

Energie	± 323 kcal
Eiwitten	37 g
Vetten	15,5 g
Koolhydraten	8,6 g
Vezels	± 3 g
Zout	± 1,2 g

Annemoon Tip

"Serveer de tajine met volkoren couscous, quinoa of een stuk volkoren brood. Voeg extra groenten toe zoals courgette, paprika of wortel voor nog meer vezels en kleur op je bord. Zo maak je dit gerecht helemaal compleet!"

Smaakvol · Natuurlijke ingrediënten · Gezonde keuzes · Voor elke dag

Puur eten, meer genieten