PS. food & lifestyle

2A Vlees

Kiptajine met aubergine en courgette

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Bestrooi de kipfilet met peper en zout. Verhit de olijfolie in de tajine en voeg de kip, groenten en kruiden toe. Laat ongeveer 5 minuten fruiten. Voeg nu de kippenbouillon toe zodat het geheel onder staat en laat 20 minuten op een zacht vuur koken met het deksel op de pan. Serveer het gerecht zeer heet.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 g kipfilet, in grove stukken
- [ ] 100 g aubergine, in blokjes
- [ ] 100 g courgette, in blokjes
- [ ] 1 kleine tomaat, in blokjes
- [ ] ½ ui, gesnipperd
- [ ] 5 groene olijven
- [ ] 5 zwarte olijven
- [ ] 1 mespunt kurkuma
- [ ] 1 mespunt komijn
- [ ] 10 g platte peterselie, fijngesneden
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Circa 2 dl kippenbouillon
- [ ] Zout
- [ ] Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**329 kcal**
Koolhydraten	**13 g**
Vet	**15 g**
Eiwit	**32 g**