



2B

Vlees

Marokkaanse kip met sperziebonen



Bereidingstijd
30 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Doe de ui, knoflook, sinaasappelrasp, sojasaus en de rode peper in een schaal. Voeg vervolgens de olie, ras el hanout en zout toe. Rasp de schil van de sinaasappel en pers hem uit. Doe de rasp en het sap ook in de schaal, samen met de sojasaus. Roer vervolgens alles goed door elkaar. Wrijf de kipfilet goed in met de marinade. Laat de marinade minstens 8 uur intrekken. Verwarm de oven voor op 180 °C. Verhit 1 el olie in een braadpan en braad de kip eerst goudbruin. Zet vervolgens de kip 10-15 minuten in
- 2 de oven. Kook ondertussen de sperzieboontjes in ca. 10 minuten beetgaar. Serveer de kip met de sperzieboontjes.

Ingrediënten

- ☐ 120-150 g kipfilet
- ☐ ½ ui, gesnipperd
- ☐ 1 teentje knoflook, fijngehakt
- ☐ ½ rode peper, zaadlijsten verwijderd en gesnipperd
- ☐ 2 el olijfolie
- ☐ 1 el ras el hanout
- ☐ 1 snufje zout
- ☐ 1 tl sinaasappelrasp
- ☐ 1 el Kikkomansojasaus
- ☐ 200 g sperzieboontjes

Voedingswaarden per persoon

Energie	520 kcal
Koolhydraten	31 g
Vet	24 g
Eiwit	36 g