



2A

Meat

## 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     |