



2B

Meat

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 olijfolie, ras el hanout en zout toe. Roer goed door. Wrijf de kipfilet goed in met de marinade. Laat de marinade minstens 8 uur intrekken.
- 2 Verwarm de oven op 180 graden. Braad de kip goudbruin in een braadpan. Zet vervolgens de kip 10-15 minuten in de oven. Kook ondertussen de sperzieboontjes in ca. 10 minuten beetgaar.

Ingrediënten

- ☐ 120 g kipfilet
- ☐ ½ ui, gesnipperd
- ☐ 1 teentje knoflook, fijngehakt
- ☐ ½ rode peper, zaadlijsten verwijderd en gesnipperd
- ☐ 1 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