Kip groentestoof

Wat heb je nodig

200 gram kipfilet
2 winterwortels
2 rode uien
200 gram doperwten (diepvries)
2 theelepels ras el hanout
1 bouillontablet
300 ml water
2 eetlepels olie
1 snufje peper
1 citroen

Schil de wortels en snijd ze in de lengte doormidden.
Snijd de wortels in stukjes.
Pel de uien en snijd iedere ui in 8 parten.

Breng een pan met 100 ml water aan de kook.
Doe de doperwten in de pan en laat ze 7 minuten zachtjes koken.
Giet de doperwten af en laat ze uitlekken.

Was de citroen en dep hem droog met keukenpapier.
Rasp de gele schil van de citroen.
Snijd de citroen in de breedte doormidden.
Snijd iedere helft in 4 parten.

Snijd de kipfilet in blokjes.
Strooi de ras el hanout en de peper over de kipfilet.
Doe de olie in een braadpan en zet hem op de kookplaat
Zet de kookplaat op de middelste stand.

Doe de kipfilet in de braadpan.
Bak de kipfilet al omscheppend in 4 minuten lichtbruin.
Doe de uien en de wortelen erbij en schep het door elkaar.
Bak het al omscheppend 3 minuten.

Schenk 200 ml water in de pan.
Doe de bouillontablet erbij en roer het door elkaar.
Doe het deksel op de pan en zet de kookplaat op de laagste stand.
Laat het 25 minuten stoven.

Doe de doperwten in de pan en laat nog 2 minuten stoven.
Strooi de citroenrasp erover en zet de kookplaat uit.
Geef de citroenparten er apart bij.
Serveer dit gerecht met couscous, vermengd met munt.