

Gestoofde kruidige kip met dadels (2 personen)

Ingrediënten:

-1 aubergine of courgette	-2 teentjes knoflook
-250 á 300g kipfilet in blokjes	-1 tl gemalen komijn
-150g zilvervliesrijst of couscous	-1 tl paprikapoeder
-50g dadels in kleine stukjes	-1 tl kaneelpoeder
-2 eetlepels olijfolie	-2 eetlepels honing
-1/2 blokje kippen- of groentebouillon	-peper en zout
-1 citroen (of citroensap uit een flesje)	-1 tl gemberpoeder of een stukje verse gember

Bereidingswijze:

Halveer de courgette of aubergine, snijd deze in dunne plakken en bestrooi met zout.

Verhit 1 eetlepel olie in een braadpan en bak hier de kipfilet in voor ongeveer 3 minuten, bestrooi deze met wat zout en haal vervolgens uit de pan.

Kook ondertussen de rijst of couscous.

Bak de courgette of aubergine in ongeveer 3 minuten op hoog vuur. Zet vervolgens het vuur laag en pers de knoflook uit over de groente.

Voeg de komijn, paprikapoeder, kaneel en eventueel de gember toe en bak alles nog ca.1 minuut. Voeg de dadels, honing, citroensap en 50 ml water toe en verkruimel het bouillonblokje erdoor. Laat alles ca. 6 min. afgedekt op een matig vuur stoven.

Schep de kip erdoor, verwarm deze goed en breng op smaak met peper. Schep de rijst of couscous op een bord en doe vervolgens het mengsel erover.