



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, fijngenhakt
- ☐ 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     |