



Ανατολίτικο ταζίν κοτόπουλου με βερίκοκο

Απολαύστε ένα ανατολίτικο tagine με κουσκούς αμυγδάλου με ρόφημα αμυγδάλου Alpro χωρίς ζάχαρη

Προετοιμασία

1. Ξεκινήστε κόβοντας όλα τα λαχανικά, ενώ παράλληλα ζεστάνετε μια κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο στο ταζίν. Κόψτε τα δύο φιλέτα κοτόπουλου σε δύο φέτες, προσθέστε αλάτι και πιπέρι και ψήστε στο ταζίν μέχρι να ροδίσουν.

2. Αφαιρέστε τα φιλέτα από το ταζίν και μετά μαγειρέψτε κομμάτια κρεμμυδιού, τις ψιλοκομμένες σκελίδες σκόρδο, λωρίδες κίτρινης πιπεριάς, κομμάτια μελιτζάνας και άλλα λαχανικά για 5 λεπτά στο υπόλοιπο ζωμό. Στη συνέχεια, προσθέστε τριμμένο τζιντζερ, σκόνη πάπρικα, κουρκούμη, ras el hanout, φύλλα δάφνης, κανέλα, αλάτι και πιπέρι στο μείγμα. Στη συνέχεια, προσθέστε τα φιλέτα κοτόπουλου και πάλι, και το ρόφημα αμυγδάλου Alpro χωρίς ζάχαρη. Κλείστε το ταζίν και αφήστε το φαγητό να σιγοβράσει για λίγο και 15 λεπτά πριν το ταζίν να είναι έτοιμο, προσθέστε κομμάτια βερίκοκα και λευκά αμύδαλα.

3. Παράλληλα , ετοιμάστε το κουσκούς αμυγδάλου προθερμαίνοντας το ρόφημα αμυγδάλου Alpro χωρίς ζάχαρη μαζί με τα μπαχαρικά Ras el hanout, αλάτι, πιπέρι και ένα κουταλάκι του γλυκού ελαιόλαδο. Αφαιρέστε το μείγμα από τη φωτιά και προσθέστε το το κουσκούς. Καλύψτε το κουσκούς και αφήστε το να σιγοβράσει , ενώ περιστασιακά ανακατέψτε το μείγμα. Ψήστε τα αμύδαλα σε ένα στεγνό τηγάνι και προσθέστε τα στο κουσκούς λίγο πριν το σερβίρισμα.

4. Σερβίρετε το ταζίν με φρέσκο κόλιαντρο και το κουσκούς αμυγδάλου.



4 ???????



45?????



Συστατικά

- Για το ταζίν:
- +/- 400 γρ φιλέτα κοτόπουλου (με πέτσα για έξτρα γεύση)
- 350 ml ρόφημα αμυγδάλου Alpro χωρίς ζάχαρη
- 1 μεγάλη μελιτζάνα
- 3 κίτρινες πιπεριές
- 4 φρέσκα βερίκοκα (εναλλακτικά μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αποξηραμένα)
- 25 γρ λευκά αμύγδαλα
- 1 μεγάλο κρεμμύδι
- 2 σκελίδες σκόρδο
- φρέσκο κόλιανδρο
- 3 εκ τζίντζερ
- 2 κουταλιές του γλυκού σκόνη πάπρικα
- 1 κουταλάκι του γλυκού κουρκούμη
- 1 κουταλιά της σούπας ras el hanout
- 2 ξυλάκια κανέλας
- 4 φύλλα δάφνης
- 1/2 κύβο ζωμό κοτόπουλου
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο
- Για το κουσκούς αμυγδάλου:
- 250 γρ κουσκούς
- 300 ml ρόφημα αμυγδάλου Alpro χωρίς ζάχαρη
- 1 κουταλιά της σούπας ras el hanout
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 κουταλιά του γλυκού ελαιόλαδο