

KHORESHT FESENJAN – IRAANSE STOOFSCHOTEL MET WALNOTEN EN GRANAATAPPEL

Land: Iraans

Maaltijd: Hoofdgerecht

Porties: 2 personen

Bereidingstijd: 20 minuten + 1,5 uur stoven

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

- 250 gram kipdijfilet
- 1 ui
- 2 el granaatappelmelasse (evt. te vervangen door balsamicoazijn)
- 100 gram walnoten
- 1 tl kurkuma
- 1 tl kaneel
- 300 ml water
- verse muntblaadjes ter garnering

Extra nodig

- keukenmachine

WAT GA JE DOEN

Bak in een koekenpan zonder olie de walnoten in een paar minuten knapperig (let op dat ze niet verbranden!). Laat afkoelen en maal de walnoten vervolgens fijn in een keukenmachine.

Snipper de ui en snijd de kipdijfilet in blokjes. Verhit olie in een wok of hapjespan en fruit hierin de ui glazig. Voeg vervolgens de kipdijfilet, kurkuma, kaneel, zout en peper toe en bak kort aan. Voeg het water toe en laat op laag vuur met het deksel op de pan ongeveer 30 minuten pruttelen.

Voeg de gemalen walnoten en granaatappelmelasse aan de kip toe. Laat met het deksel op de pan nog een uurtje stoven. Roer regelmatig door want de walnoten branden gemakkelijk aan. Als het mengsel echt te droog dreigt te worden, voeg je nog een beetje water toe. De kip moet uiteindelijk zo gaar zijn dat hij uit elkaar valt en de saus lekker zacht en niet korrelig. Als je de saus te zuur vindt, voeg dan 1 tl suiker of honing toe.

Serveer de khoresht fesenjan met blaadjes fijngehakte munt. Je kunt er ook nog granaatappelpitjes overheen strooien, dat staat leuk.

TIPS

Ik heb ook een vegetarische/vegan versie van dit recept uitgeprobeerd. Vervang hiervoor de kip door een halve flespompoen in blokjes en 250 gram kastanjechampignons. Voeg na het aanfruiten van de ui de pompoenblokjes toe met de specerijen en het water, voeg ook direct de gemalen walnoten en granaatappelmelasse toe. Voeg meer granaatappelmelasse toe dan in het recept met de kip, omdat pompoen een zoete smaak heeft van zichzelf. Laat ongeveer 30 minuten stoven. Bak ondertussen de plakjes champignons in een koekenpan gaar. Voeg aan het stoofpotje toe als de pompoen (bijna) gaar is en laat nog even meepruttelen. Proef of je de balans zoet/zuur goed vindt, voeg eventueel extra granaatappelmelasse toe. Deze versie is een stuk sneller klaar dan die met kip!