



## Perzische kipstoof met granaatappel en walnoot (Fesenjan)

*Fesenjan is een van de meest geliefde Perzische stoofpotten: malse kippendijen in een donkere, zoetzure saus van gemalen walnoten en granaatappelmelasse. Een gerecht met karakter dat zichzelf belooft met geduld.*

| VOORBEREIDING | BEREIDEN | PORTIES | CATEGORIE    |
|---------------|----------|---------|--------------|
| 20'           | 90'      | 4       | Wereldkeuken |

### Ingrediënten

8 kippendijen, zonder vel  
250 gr walnoten  
1 grote ui, fijngesnipperd  
4 el granaatappelmelasse  
1 el honing

0,5 kl kaneelpoeder  
1 mespuntje kurkuma  
600 ml kippenbouillon  
3 el olijfolie  
zout en zwarte peper  
granaatappelpitten om te garneren

## Bereidingswijze

---

- 1.** Maal de walnoten in een keukenmachine tot een fijne, licht vettige massa.
- 2.** Rooster de gemalen walnoten in een droge, zware pot op laag vuur gedurende 3 tot 4 minuten tot ze licht geuren. Roer voortdurend zodat ze niet aanbranden. Haal ze uit de pot en zet opzij.
- 3.** Verhit de olijfolie in dezelfde pot op middelhoog vuur. Kruid de kippendijen met zout en zwarte peper en bak ze rondom goudbruin, ongeveer 3 minuten per kant. Haal ze uit de pot en zet opzij.
- 4.** Verminder het vuur naar middelhoog en fruit de ui in het braadvet gedurende 8 tot 10 minuten tot hij glazig en licht goudkleurig is.
- 5.** Voeg de geroosterde walnoten en de kippenbouillon toe en roer alles goed door. Breng aan de kook.
- 6.** Roer de granaatappelmelasse, honing, kaneelpoeder en kurkuma erdoor.
- 7.** Leg de kippendijen terug in de saus. Zet het vuur laag, leg het deksel op de pot en laat alles 75 minuten heel zachtjes sudderen. Roer om de 15 minuten zodat de walnootolie vrijkomt en de saus mooi donker en gebonden wordt.
- 8.** Proef de saus en breng op smaak met zout. Voeg extra granaatappelmelasse toe voor meer zuurheid of een scheutje extra honing voor meer zoetheid.
- 9.** Schep de stoofpot op een schaal en bestrooi met verse granaatappelpitten. Serveer meteen.

**Tip**

Hoe langer Fesenjan suddert, hoe donkerder en rijker de saus wordt. Maak dit gerecht gerust een dag op voorhand: opgewarmd smaakt het nog beter omdat de smaken verder intrekken.

**Lekker met**

Persische saffraanrijst of gewone gestoomde basmatirijst.

**Dranktip**

Een fruitige, licht zoete rosé of een glas granaatappelsap past mooi bij de zoetzure tonen van dit gerecht.

---

Ontdek meer recepten op [kookpot.be](https://kookpot.be)