

Pittige kipcouscous

Bereiden in: Pan
Voorbereiding: 10 min.
Bereiding: 40 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 2 kipfilets
- 1 ui
- 1 knoflookteentje
- 1 citroen
- 2-3 rijpe tomaten
- zout, zwarte peper
- 4 el olijfolie
- 1/4 tl cayennepeper
- 1/4 tl kurkuma
- 1/4 tl paprikapoeder
- 1/4 tl djinten
- 1/4 tl gemberpoeder
- 375 ml kippenbouillon
- 350 g couscous

Voedingswaarde

- 640 kcal / 2690 kj
- 33 g vet
- 37 g eiwit
- 49 g koolhydraten
- 2 g vezels

Wist u dit

Djinten - gemalen komijn - is verwant aan kummel, maar heeft een heel eigen smaak. In Noord-Afrika en Azië wordt het graag gemend met andere specerijen.

Textielstraat 13 | 7483 PC Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Pittige kipcouscous

Bereiding

1. Pel de ui en knoflook en snijd ze fijn. Snijd de schil van de citroen in dikke repen. Pers het sap uit. Ontvel de tomaten, halveer ze, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees klein.

2. Halveer de kipfilets en bren ze op smaak. Verhit de olie in een pan. Braad daarin de kipfilets ca. 5 min. aan en keer ze één keer om. Neem ze uit de pan en houd ze warm.

3. Bak de ui en knoflook ca. 5 min. in het braadvet. Voeg de specerijen toe en fruit ze 1 min. mee. Doe vervolgens de tomaten, citroenschil en -sap, bouillon en kipfilets in de pan.

4. Laat het mengsel ca. 25 min. pruttelen met een deksel op de pan. Verwijder de citroenschil. Breng de bouillon opnieuw aan de kook. Neem van het vuur en laat de couscous er 5 min. in wellen.

Kooktips

Maak de couscous nadat deze geweld is even los met een vork, zodat de couscous lekker korrelig is.

Serveren

Serveer de kip op de couscous en bestrooi het gerecht voor het serveren met wat fijngesneden blaadjes munt.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten