



Citroenkip op parelcouscous

met geroosterd amandelschaafsel en olijven



ca. 40min



2 personen

Aan smaak geen gebrek vanavond, met deze citroenige kipdijfilets op parelcouscous. De couscous wordt gegaard in bouillon met venkel en wortel en verder op smaak gebracht met citroenrasp en olijven. Om het af te maken top je je maaltijd ook nog eens met geroosterd amandelschaafsel en peterselie. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 venkel
- 1 wortel
- 1 ui
- 10g verse peterselie
- 1 zakje groene olijven
- 1 teen knoflook
- 1 citroen
- 25g amandelschaafsel ¹⁵
- 200g parelcouscous ¹
- 10g kippenbouillonpoeder
- 3 kipdijfilets

Wat je thuis nodig hebt

- boter ⁷
- honing
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- waterkoker
- maatbeker
- keukenrasp

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1072kcal, vet 50.6g, koolhydraten 103.3g, eiwit 52.5g



1. Groenten snijden

Verwijder de stronk en steel en snijd de **venkel** in de lengte in reepjes. Schil of schrob de **wortel**, snijd 'm in de lengte doormidden en dan in plakjes. Pel en hak de **ui** grof. Hak de **peterselieblaadjes** en -**steeltjes** apart van elkaar grof.



4. Parelcouscous garen

Voeg het gekookte water en de **parelcouscous** toe aan de kookpan en roer er **3/4e van het bouillonpoeder** door. Doe een deksel op de pan en draai het vuur middelhoog. Kook 8-10min, tot de **bouillon** is opgenomen en de **parelcouscous** beetgaar is.



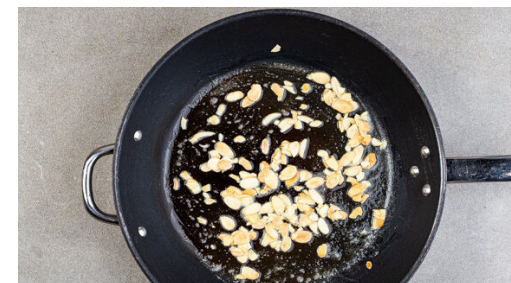
2. Groenten garen

Verhit een middelgrote kookpan op laag tot medium vuur met 2el olijfolie. Voeg de **ui**, **venkel**, **wortel** en **peterseliesteeltjes** toe en bak in 10-14min zacht. Roer regelmatig. Snijd de **olijven** in ringen. Pel en hak de **knoflook** fijn. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.



5. Kip braden

Dep de **kip** droog en snijd in repen. Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur met 1el boter. Braad de **kipreepjes** in 6-7min goudbruin en voeg de **knoflook** toe. Bak ca. 30sec mee en voeg de **helft van het citroensap**, de **olijven**, 1el honing en 1/2tl zout toe. Laat nog 4-5min garen, tot de **kip** met een kleverig laagje **sous** omhuld is. Voeg evt. zout en peper toe.



3. Amandelen roosteren

Breng 600ml water aan de kook in een waterkoker. Smelt 1tl boter in een middelgrote koekenpan, voeg het **amandelschaafsel** en een snuf zout toe en rooster in 3-4min goudbruin. Neem uit de pan en zet opzij.



6. Afmaken & serveren

Meng de **couscous** met **3/4e van de kip**, de **citroenrasp**, de **rest van het citroensap** en **3/4e van de peterselieblaadjes**. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen en verdeel over de borden. Serveer de **rest van de kip** er bovenop en bestrooi met het **amandelschaafsel** en de **rest van de peterselie**.