



Romige parelcouscous met kip

met oesterzwammen en verse spinazie



20-30min



2 personen

Zeg je umami, dan zeg je... Juist: oesterzwammen. Deze haast romige paddenstoel bereid je vandaag op twee manieren: knapperig uit de oven met kipdijfilet en heerlijk zacht in de parelcouscous met prei en spinazie. Alsof dat nog niet genoeg is, top je dit gerecht met een toefje zelfgemaakte kruidenboter met peterselie en citroen. Hemels!

Wat je van ons krijgt

- 2 kipdijfilets
- 125g oesterzwammen
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 prei
- 1 teen knoflook
- 200g parelcouscous¹
- 1 zakje ras el hanout
- 100g babyspinazie
- 10g verse peterselie
- 1 onbehandelde citroen

Wat je thuis nodig hebt

- 1½el boter⁷
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan
- grote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 763kcal, vet 31.7g, koolhydraten 91.0g, eiwit 31.5g



1. Vlees bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Laat 1½el boter op kamertemperatuur komen. Verhit een grote koekenpan met 1el olijfolie op hoog vuur. Dep het **vlees** droog en kruid **elke kipdijfilet** met een snuf peper en zout. Bak in 1-2min per kant goudbruin, haal uit de pan en leg op een bakplaat met bakpapier. Bewaar de pan met het **braadvet**.



4. Groenten bakken

Verhit de koekenpan met het **braadvet** op middelhoog vuur. Voeg de **oesterzwammen**, **prei** en **knoflook** toe en bak 2-3min. Roer de **parelcouscous** erdoor en bak 1-2min mee.



2. Oesterzwammen roosteren

Snij of trek de **helft van de oesterzwammen** in dunne reepjes. Meng met 2tl olijfolie en een snuf peper en zout en leg bij het **vlees** op de bakplaat. Bak 13-15min in de oven tot de **oesterzwammen** knapperig zijn en het **vlees** gaar is.



5. Parelcouscous koken

Voeg de **bouillon** beetje bij beetje toe aan de **parelcouscous** en roer regelmatig. Herhaal dit proces 8-10min tot de **bouillon** op is en de **couscous** gaar. Voeg de **helft van de ras el hanout (of meer naar smaak)** en roer de **spinazie** erdoorheen tot hij geslonken is. Breng verder op smaak met **meer bouillonpoeder** of peper en zout.



3. Ingrediënten voorbereiden

Doe 600ml water in een kleine kookpan, roer de **helft van het bouillonpoeder** erdoor en breng aan de kook. Hak de **rest van de oesterzwammen** grof. Halveer de **prei** in de lengte en snijd in dunne reepjes. Pel de **knoflook** en hak fijn.



6. Kruidenboter maken

Hak de **peterselie** fijn. Rasp **1tl citroenschil** en pers **1 citroenhelft** uit. Meng de **peterselie** met de **citroenschil**, boter en een snuf peper en zout. Snijd het **vlees** in repen. Breng de **couscous** op smaak met **1el citroensap** en verdeel over de borden. Schik het **vlees** en de **oesterzwammen** erop en garneer met de **kruidenboter**.