

DINNERLY



Special: kruidige kip met parelcouscous op gegrilde romanasla



ca. 25min



2 personen

Wij kunnen geen genoeg krijgen van parelcouscous! De kleine ronde balletjes zijn heerlijk van smaak en textuur en zien er ook nog eens mooi uit op je bord. We combineren ze vandaag met kruidige gebraden kipfilet, wortel en dadels. En om het nog specialer te maken grillen we romanasla, zodat het een lekkere gekarameliseerde en rokerige smaak krijgt.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 wortel
- 50g gedroogde dadels
- 1 zakje ras el hanout
- 200g parelcouscous¹
- 2 kroppen babyromanasla
- 1 kipfilet

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- ½tl mosterd¹⁰
- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker

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

ALLERGENEN

gluten (1), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 930kcal, vet 37.0g, koolhydraten 106.8g, eiwit 41.0g



1. Knoflook bakken

Pel en snij 1 teen knoflook fijn. Verhit een middelgrote kookpan met 1tl olijfolie. Bak de knoflook ca. 30sec op middelhoog vuur. Voeg 500ml water en een flinke snuf zout toe en breng aan de kook.



2. Parelcouscous koken

Schrob of schil de **wortel** en snij 'm in blokjes van 0,5cm. Voeg de **wortel**, de **dadels**, de **helft van de kruidenmix**, de **parelcouscous** en 1tl honing toe aan het kokende water. Laat afgedekt 8-10min koken tot het water opgenomen is en de **parelcouscous** en **wortel** zacht zijn.



3. Sla grillen

Snij de **sla** in de lengte in parten van ca. 2cm. Bestrijk ze met 1el olijfolie en kruid met een snuf zout. Verhit een middelgrote koeken- of grillpan op hoog vuur. Grill de **sla** ca. 2min per kant, tot ie mooi bruin is. Haal uit de pan en zet opzij. De pan gebruiken we zo weer.



4. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij het in 2 **platte filets**. Wrijf ze in met de **rest van de kruidenmix**, 1el olijfolie en een flinke snuf peper en zout. Verhit de gebruikte pan op hoog vuur en bak het **vlees** 2-4min per kant tot het goudbruin en gaar is. Zet het vuur eventueel lager, als het **vlees** te snel donker wordt.



5. Afmaken en serveren

Maak een **vinaigrette** van 2el olijfolie, 2el (wittewijn)azijn, ½tl mosterd, ½tl zout en een flinke snuf peper. Meng dit grondig door de parelcouscous. Snij het **vlees** diagonaal in repen van ca. 2cm breed. Verdeel de **parelcouscous** en **gegrilde sla** over borden en serveer het **vlees** erop.



6. Verkoelende extra's

Onze ras el hanout kruidenmix heeft een intense smaak. Als verfrissend contrast kun je daar wat (Griekse) yoghurt bij serveren.