

DINNERLY

BBQ-Special: Pittige kipfilet met parelcouscous-druivensalade



30-40min



2 personen

Ruik je dat? Dat is de heerlijke geur van de gekruide kipfilet die we vandaag op de barbecue grillen! Dit heerlijk malse vlees serveer je met een frisse salade van parelcouscous, druiven, komkommer, peterselie en munt. En het fijne is dat je deze salade van te voren kan bereiden. Zo heb jij alle tijd om ontspannen met een drankje in je hand te barbecuen.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 kipfilets
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 200g parelcouscous¹
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 komkommer
- 500g rode druiven
- 10g verse kruidenmix: munt & platte peterselie

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- zout
- olijfolie
- balsamicoazijn¹⁷

KOOKGEREI

- barbecue of grillpan
- kleine kookpan met deksel
- maatbeker

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

KOOKTIP

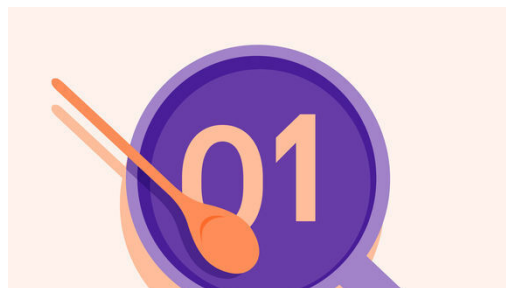
De salade kan je 1-2 uur van tevoren bereiden. Zet in de koelkast en laat staan tot het moment van serveren.

ALLERGENEN

gluten (1), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

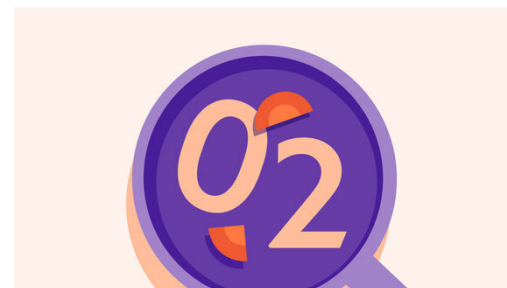
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 997kcal, vet 28.6g, koolhydraten 125.8g, eiwit 58.1g



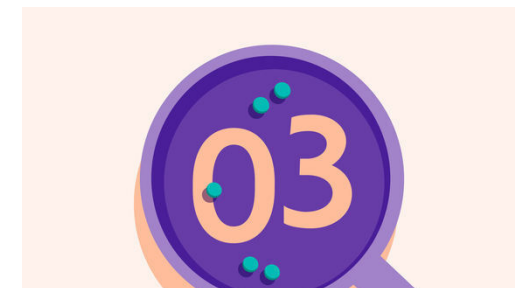
1. Vlees voorbereiden

Steek de barbecue aan (zie ook **stap 5**). Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij in **2 platte filets**. Wrijf de **filets** in met 2el olijfolie, de **kruidenmix** en een flinke snuf zout en zet gekoeld opzij.



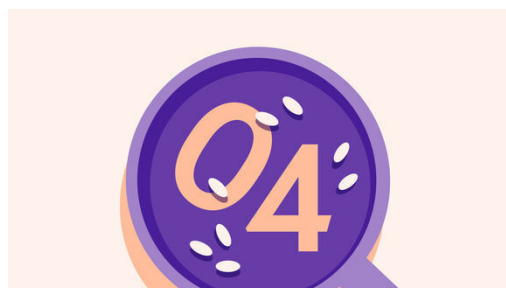
2. Couscous garen

Breng 400ml water aan de kook in een kleine kookpan. Voeg de **parelcouscous** en het **bouillonpoeder** toe, zet het vuur lager en leg een deksel op de pan. Kook de **parelcouscous** 8-10min, tot de **couscous** gaar is en al het water opgenomen heeft.



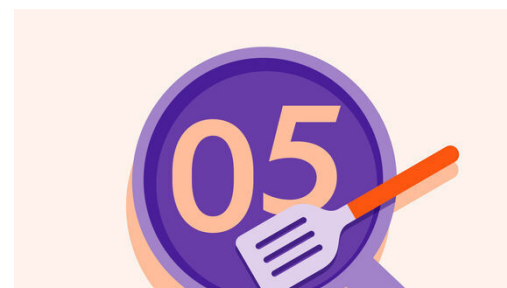
3. Ingrediënten voorbereiden

Snij de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dikke plakken van ca. 1cm. Halveer de **helft van de druiven**. **Tip:** dit gaat het makkelijkste met een gekarteld mes. De **rest van druiven** gebruiken we hier niet. Snij de **peterselie incl. steeltjes** fijn. Pluk de **muntblaadjes** van de steeltjes en snij fijn.



4. Salade mengen

Meng de **komkommer, druiven, kruiden** en **couscous** met 2el olijfolie, 1el balsamicoazijn en een flinke snuf zout.



5. Vlees grillen

Verhit de grillpan, als je die gebruikt, op hoog vuur. Gril het **vlees** op de BBQ 3-6min per kant, tot het gaar is en lichtbruin kleur. Of gril het vlees in de grillpan met 1el plantaardige olie 3-4min per kant. Snij het **vlees** in plakken en serveer met de **salade**.



6. Romig en zuur

Ondanks dat deze salade natuurlijk al een en al smaak is, zeggen we nooit nee tegen het zoutige en romige van kaas. Dus heb je nog wat restjes feta of zachte geitenkaas liggen, verkuimel ze boven de salade voor het opdienen. En houd je van zuur en vind je het citroensap niet zuur genoeg? Vervang het door wat azijn!