



Vegan kipstukjes met couscous

in Afrikaanse pepersaus



ca. 25min



2 personen

Met de vegan kipstukjes van de Heura kun je werkelijk alle kanten op. Vandaag gaan we bijvoorbeeld op de Afrikaanse toer, met een pittige pepersaus waar je de stukjes in gaart. Erbij luchtige couscous en frisse komkommer om de saus te balanceren.

Wat je van ons krijgt

- 1 paprika
- 1 ui
- 1x mediterrane vegan kipstukjes ²
- 150g biologische volkoren couscous ¹
- 1 chilipeper
- 1 stukje verse gember
- 10g verse peterselie
- 2 tomaten
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 komkommer

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- kleine kookpan met deksel
- staafmixer met beker
- maatbeker

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

Allergenen

Gluten (1), Soja (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

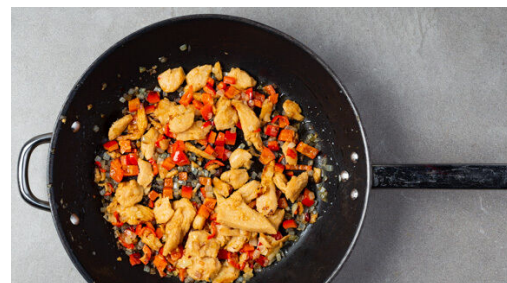
Voedingswaarde per portie

calorieën 558kcal, vet 12.2g, koolhydraten 80.5g, eiwit 27.7g



1. Groente snijden

Verwijder de zaadlijsten en snijd de **paprika** in kleine blokjes. Pel en hak de **ui** fijn.



2. Vegan kipstukjes bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **kipstukjes**, de **helft van de paprika** en de **ui** 5-8min, tot de **ui** zacht en goudbruin is. Breng in een kleine kookpan 300ml licht gezouten water aan de kook voor de **couscous**.



3. Groente pureren

Snijd de **chilipeper** in 3 stukken, verwijder evt. de zaadjes als je het minder pittig wilt. Schil en hak de **gember** grof. Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof. Snijd de **tomaten** in vieren. Doe de **rest van de paprika** met de **chilipeper, gember, peterselie, tomaten** en de **helft van het bouillonpoeder** in een hoge beker. Pureer glad met een staafmixer.



4. Saus koken

Schenk de **gepureerde groentesaus** in de pan en laat 10-15min zachtjes koken op medium tot laag vuur.



5. Couscous garen

Neem de kookpan van het vuur en voeg de **couscous** toe. Leg een deksel op de pan en laat 6-8min wellen.



6. Afmaken en serveren

Snijd de **komkommer** in kleine blokjes. Roer de **couscous** los met een vork. Verdun de **groentesaus** evt. met wat warm water en proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Serveer de **kipstukjes in saus** met de **couscous**. Bestrooi met de **komkommer**.