



Citroenige couscous met kipdijfilet

met zoete aardappel en amandelschaafsel



ca. 25min



2 personen

Deze fijne couscousmaaltijd zit boordevol smaakmakers. Citroen speelt een hoofdrol en verder zijn er groene olijven, geroosterd amandelschaafsel, zoete aardappels en malse kipdijfilets. Je maakt het af met een frisse dip van crème fraîche, knoflook en meer citroen.

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 1 rode paprika
- 25g amandelschaafsel ¹⁵
- 1 ui
- 1 doosje saffraandraden
- 150g couscous ¹
- 3 kipdijfilets
- 1 zakje groene olijven
- 1 citroen
- 1 teen knoflook
- 1 kuipje crème fraîche ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- honing
- boter ⁷
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

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

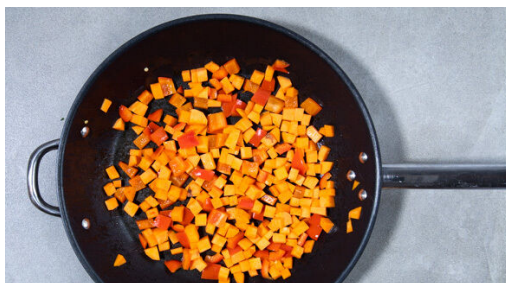
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 1179kcal, vet 65.9g, koolhydraten 95.6g, eiwit 51.7g



1. Groenten bakken

Schil en snijd de **zoete aardappel** in blokjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** ook in blokjes. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **zoete aardappel** en **paprika** toe, bestrooi met een flinke snuf zout en doe een deksel op de pan. Bak ca. 7min, tot de **groenten** zachter en lichtgebruind zijn. Schep hierbij regelmatig om.



4. Couscous garen

Wrijf de **saffraan** tussen je vingers fijn boven de kookpan en voeg de **couscous** toe. Schenk het gekookte water erbij, doe een deksel op de pan en laat de **couscous** 6-8min wellen. Roer daarna los met een vork.



2. Amandelen roosteren

Breng 300ml water aan de kook in een waterkoker. Rooster het **amandelschaafsel** in 1-2min goudbruin in een kleine kookpan zonder vet. Neem uit de pan en zet opzij.



5. Kip toevoegen

Dep de **kipdijfilets** droog en snijd ze in reepjes. Voeg toe aan de pan met **groenten**, draai het vuur hoog en braad 4-5min rondom. Snijd intussen de **olijven** in ringen. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Voeg de **helft van het citroensap**, de **olijven** en 1,5tl honing toe aan de koekenpan en laat 1-2min inkoken. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen.



3. Ui bakken

Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Zet de gebruikte kookpan terug op middelhoog vuur met 2el boter. Voeg de **ui** en een flinke snuf zout toe en bak 4-5min. Zet het vuur iets hoger en bak tot de boter begint te bruinen. Neem dan de pan van het vuur.



6. Dip maken

Pel en hak de **knoflook** fijn. Meng de **crème fraîche** met de **knoflook**, de **citroenrasp**, de **rest van het citroensap**, 1/2tl honing, 2-4el water en een snuf zout en peper. Meng de **helft van de groenten en kip** met de **couscous** en verdeel over de borden. Top met de **rest van de groenten en kip**, bestrooi met het **amandelschaafsel** en serveer met de **crème fraîche**.