



V2: 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 kippendijfilet 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

- 6 kippendijfilets
- 125g oesterzwammen
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 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 1300kcal, vet 75.7g, koolhydraten 91.8g, eiwit 73.1g



1. Vlees bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Laat 1½el boter op kamertemperatuur komen. Dep de **kip** droog en wrijf in met een snuf peper en zout. Verhit een grote koekenpan met 2el olijfolie op hoog vuur en bak de **kip** in 1-2min per kant goudbruin. Neem 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

Scheur of snijd de **helft van de oesterzwammen** in dunne reepjes. Meng met 2tl olijfolie en een snuf peper en zout en leg rondom de **kip** op de bakplaat. Rooster 13-15min in de oven tot de **oesterzwammen** knapperig zijn en de **kip** 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 **parelcouscous** gaar. Voeg de **helft van de ras el hanout (of meer naar smaak)** toe en schep de **spinazie** erdoor, laat de **blaadjes** slinken. Breng op smaak met meer **bouillonpoeder** of peper en zout.



3. Ingrediënten voorbereiden

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



6. Kruidenboter maken

Hak de **peterselie** fijn. Rasp **1tl citroenschil** fijn en pers **1 citroenhelft** uit. Meng de **peterselie** en de **citroenrasp** met de boter en een snuf peper en zout. Snijd de **kip** in plakken. Breng de **parelcouscous** op smaak met **1el citroensap** en verdeel over borden. Leg de **kip** en de **oesterzwammen** bovenop en serveer met een toefje **kruidenboter**.