



Kip met munt en komkommercouscous

op een bedje van sla met walnoot



ca. 25min



2 personen

De zomer komt eraan en daar passen wij uiteraard ook onze gerechten op aan. Vandaag maak je een lichte maaltijd waarbij je verse slabladeren vult met een delicaat mengsel van couscous, komkommer en muntige kip. Je maakt het af met een handjevol walnoten en een heerlijk frisse dip. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 komkommer
- 1 teen knoflook
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 blikje tomatenpuree
- 150g couscous ¹
- 25g walnoten ¹⁵
- 1x kipstukjes
- 1 zakje gedroogde munt
- 1 krop botersla

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ³
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker

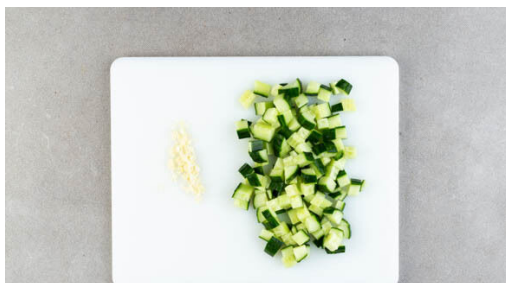
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 917kcal, vet 52.1g, koolhydraten 76.5g, eiwit 39.6g



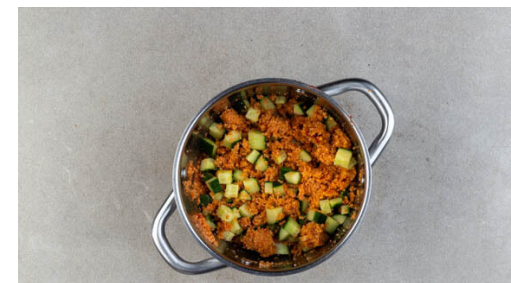
1. Komkommer snijden

Snijd de **komkommer** in ca. 1cm grote blokjes. Pel de **knoflook** en snijd fijn.



2. Couscous voorbereiden

Verhit een kleine kookpan met 1el olijfolie op medium tot laag vuur en bak de **knoflook** en **kruidenmix** ca. 1min. Roer de **tomatenpuree** erdoorheen en bak ca. 30sec mee.



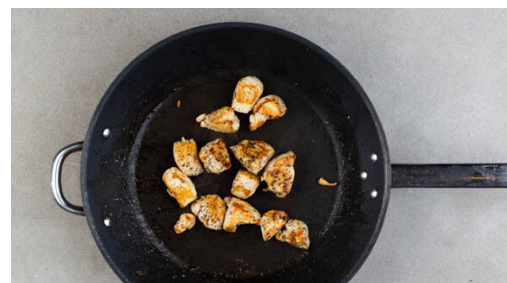
3. Couscous koken

Voeg 300ml water en ½tl zout toe aan de pan en breng aan de kook. Neem de pan van het vuur, roer de **couscous** erdoorheen en laat afgedekt 6-8min wellen. Roer de **couscous** los met een vork en breng op smaak met 1el (witte wijn)azijn een flinke snuf peper. Laat ca. 5min afkoelen en schep de **komkommerblokjes** door de **couscous**.



4. Walnoten roosteren

Verhit een middelgrote droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **walnoten** 1-2min. **Let op:** ze kunnen snel verbranden. Schep uit de pan en zet opzij voor later.



5. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog. Verhit in de gebruikte koekenpan 2el olijfolie op medium tot hoog vuur en bak het **vlees** ca. 2min zonder het om te scheppen. Keer het **vlees** vervolgens om en bak nog ca. 2min verder. Kruid met de **helft van de gedroogde munt** en een flinke snuf peper en bak in 1-2min goudbruin en gaar.



6. Dip maken

Maak een **dip** van **1tl gedroogde munt**, 2el mayonaise, 2el water en een snuf zout. Verwijder de **buitenste bladeren** van de **sla**. Pluk de **binnenste bladeren** en vul ze met de **couscous** en het **vlees**. Garneer met de **walnoten** en de **dip** en dien op.