

# DINNERLY



## Kruidige kipfilet op dadelcouscous met cherrytomaten uit de oven



20-30min



2 personen

Bij Dinnerly zijn we dol op gerechten die weinig snijwerk vergen en waar je haast geen kookgerei voor nodig hebt. Het recept van vandaag is daar weer een goed voorbeeld van: je snijdt de kipfilets doormidden, de bosuien in ringetjes en wat knoflook fijn – en dat was 't al! De oven zorgt voor de tomaatjes en je hebt voor de rest maar één pan nodig. Lekker makkelijk!



## WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g cherrytomaten
- 1 zakje ras el hanout
- 1 kipfilet
- 2 bosuien
- 50g gedroogde dadels
- 150g biologische volkoren couscous<sup>1</sup>

## WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn<sup>2</sup>

## KOOKGEREI

- oven met ovenschaal
- middelgrote koekenpan met deksel
- maatbeker

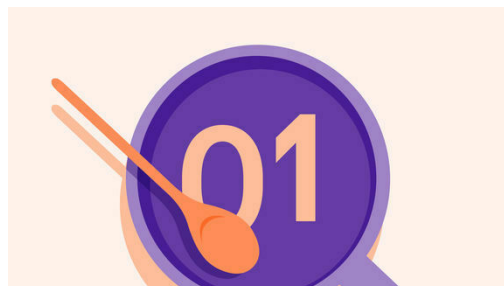
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## ALLERGENEN

Gluten (1), Zwaveldioxide en Sulfiten (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

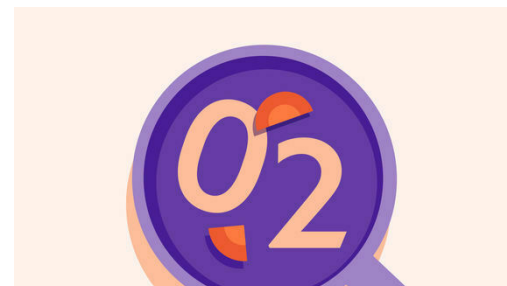
## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 825kcal, vet 34.0g, koolhydraten 83.8g, eiwit 40.0g



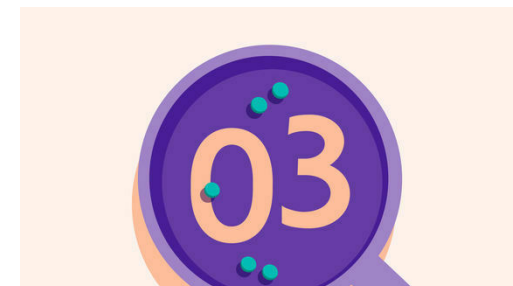
### 1. Tomaten roosteren

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht). Roer 2el olijfolie, 1el balsamicoazijn, 1tl honing en een snuf peper en zout door elkaar. Doe de **cherrytomaten** in een middelgrote ovenschaal, hussel ze om met het **oliemengsel** en rooster 15-17min in de oven.



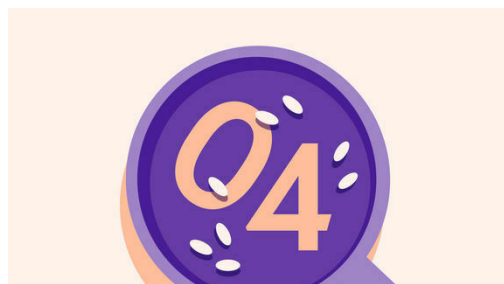
### 2. Vlees bakken

Maak een **kruidenolie** van 1el olijfolie, de **helft van de kruidenmix** en een snuf peper en zout. Dep het **vlees** droog met keukenpapier, snij het in **2 platte filets** en wrijf deze rondom in met de **kruidenolie**. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur en bak het **vlees** 3-4min per kant tot het gaar is. Schep uit de pan en hou afgedekt warm. Laat het **braadvocht** in de pan.



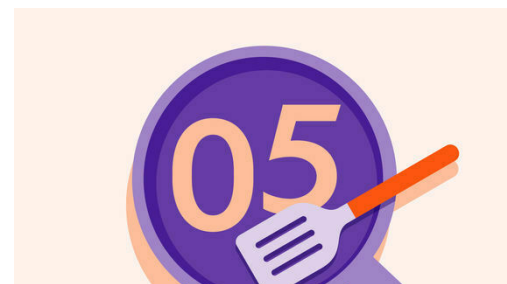
### 3. Ui en knoflook fruiten

Snij het **groen** en het **wit** van de **bosuien** afzonderlijk in dunne ringen. Pel 1 teen knoflook en snij of pers 'm heel fijn. Verhit de pan met **braadvocht** en bak de **witte bosui**, de **dadels** en de knoflook 1-2min op middelhoog vuur.



### 4. Couscous garen

Giet 300ml water in de pan en roer de **rest van de kruidenmix** erdoor. Breng aan de kook, voeg de **couscous** toe en roer goed door. Neem de pan van het vuur, leg er een deksel op en laat de **couscous** 6-8min wellen.



### 5. Afmaken en serveren

Roer de **couscous** los met een vork en voeg 1el olijfolie toe. Proef of je peper en zout wil toevoegen. Druk de **geroosterde cherrytomaten** een beetje aan. Verdeel de **couscous**, het **vlees** en de **tomaten met vocht** over de borden en garneer met de **rest van de bosui**.



### 6. Yoghurdip

Wil je wat extra frisheid op je bord? Zet een kommetje yoghurt op tafel, evt. op smaak gebracht met wat citroensap en peper en zout. Een fijne dip voor de kip en couscous.