



V1: Kruidige kipfilet met couscous

met bonte groente en abrikozen



ca. 20min



2 personen

Vandaag zet je in een mum van tijd een heerlijke maaltijd op tafel. Je ontvangt namelijk het merendeel van je groente al in een voorgesneden groentemix. Zo krijg je alle tijd om ze heerlijk op smaak te brengen in een saus op basis van harissa. Je maakt er heerlijk gekruide kip bij en serveert het geheel op een bedje van biologische couscous en maakt het af met geroosterde amandel.

Wat je van ons krijgt

- 150g biologische couscous ¹
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 tomaat
- 1 broccoli
- 250g verse nasigroente
- 25g gedroogde abrikozen ¹²
- 1 zakje harissapasta
- 25g amandelschaafsel ¹⁵
- 1 kipfilet
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el boter ⁷
- ½tl honing
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- 2 middelgrote koekenpannen
- maatbeker

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), zwaveldioxide en sulfieten (12), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 814kcal, vet 29.6g, koolhydraten 81.7g, eiwit 48.5g



1. Couscous garen

Breng 300ml water aan de kook in een kleine kookpan. Neem de pan van het vuur, voeg de **couscous** toe met de **helft van het bouillonpoeder** en leg een deksel op de pan. Laat 6-8min wellen. Roer de **couscous** dan los met een vork. Snijd de **tomaat** in ca. 1cm grote blokjes.



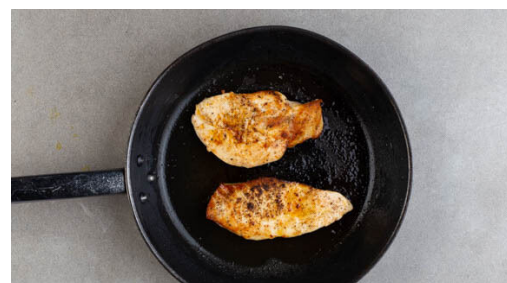
4. Vlees voorbereiden

Dep het **vlees** droog, snijd horizontaal doormidden en wrijf rondom in met een flinke snuf peper en zout.



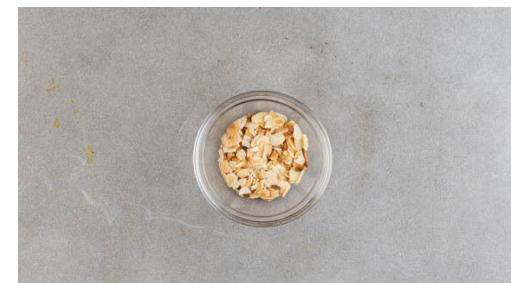
2. Groente koken

Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el boter op medium tot hoog vuur. Voeg de **nasigroenten** en **broccoli** toe en bak 6-8min. Voeg de **tomaat**, **abrikozen**, **harissapasta** en de **rest van het bouillonpoeder** toe aan de pan en roer door. Zet het vuur middelhoog. Giet 400ml water in de pan, breng aan de kook en laat de **sous** 6-8min inkoken.



5. Vlees bakken

Verhit de gebruikte koekenpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur en bak het **vlees** 2-3min per kant. Bestrooi tijdens het bakken rondom met de **kruidenmix**.



3. Amandelen roosteren

Verhit een tweede middelgrote koekenpan zonder vet op middelhoog vuur. Rooster het **amandelschaafsel** 1-2min tot het een goudbruine kleur heeft. **Let op:** het kan snel verbranden. Haal uit de pan en zet opzij om af te koelen. Bewaar de pan.



6. Groente verfijnen

Breng de **groente** op smaak met een ½tl honing, peper, zout en evt. de **braadsappen van het vlees**. Verdeel de **couscous** over de borden en schik de **groente** en het **vlees** erbovenop. Garneer met de **amandel** en dien op.