



Kippenbout met za'atar en yoghurt

op parelcouscous met geroosterde venkel



30-40min



2 personen

Parelcouscous smaakt een beetje naar pasta en ziet er bovendien prachtig uit. Het is de basis van een heerlijke salade met geroosterde venkel en uien, verse tomaten en komkommer en een citroendressing. Erop serveer je malse kippenpoten, op smaak gebracht met za'atar, een lichte yoghurt dip en een schep sambal oelek.

Wat je van ons krijgt

- 2 kippenbouten
- 1 zakje za'atar-kruiden ¹¹
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 200g parelcouscous ¹
- 1 venkel
- 1 rode ui
- 1 onbehandelde citroen
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 komkommer
- 1 tomaat
- 25g pompoenpitten
- 10g verse kruidenmix: munt & platte peterselie
- 25ml sambal oelek

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- 2 bakplaten met bakpapier
- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp

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

Allergenen

gluten (1), melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1253kcal, vet 72.8g, koolhydraten 99.8g, eiwit 54.4g



1. Kip braden

Verwarm de oven voor op 230°C (210°C hetelucht). Dep de **kippenbouten** droog en wrijf ze in met 1 el olijfolie, een **½tl za'atar** en een snuf peper en zout. Leg de **kip** op een bakplaat met bakpapier en rooster in 35-40min goudbruin en knapperig in de oven. Draai de **kip** af en toe om.



4. Dressings maken

Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Klop een **dressing** van 3el olijfolie, **2el citroensap**, wat **citroenrasp** en een snuf zout en peper. Roer de **yoghurt** los met een snuf zout en peper en wat **citroenrasp**. Snijd de **komkommer** in de lengte in vieren en dan in blokjes. Verwijder de kern en snijd de **tomaat** in partjes.



2. Parelcouscous koken

Los het **bouillonpoeder** op in 400ml heet water. Doe de **parelcouscous** in een grote droge koekenpan en rooster in 3-4min goudbruin op middelhoog vuur. Draai het vuur laag, voeg de **bouillon** toe en kook de **couscous** in 10-12min gaar. Schep in een kom en bewaar de pan.



5. Toppings voorbereiden

Doe de **pompoenpitten** in de gebruikte koekenpan en rooster ze 2-4min op middelhoog vuur tot ze goudbruin zijn en een ploppend geluid maken. Schep uit de pan, laat even afkoelen en hak grof. Hak de **peterselie incl. steeltjes** en de **muntblaadjes** ook grof.



3. Groenten roosteren

Verwijder de stronk en snijd de **venkel** in de lengte in dunne repen. Pel en snijd de **ui** in **8 parten**. Verdeel de **venkel** en **ui** over een tweede bakplaat met bakpapier en hussel om met 1 el olijfolie en een snuf peper en zout. Rooster 7-10min in de oven.



6. Salade afmaken

Meng **¾ van de verse kruiden**, de **pompoenpitten**, **tomaat**, **venkel**, **ui**, **komkommer** en **citroendressing** met de **couscous**. Serveer de **couscoussalade** met de **kip** er bovenop en bestrooi met de **rest van de kruiden**. Serveer met de **yoghurt**, een **½tl za'atar** en de **sambal oelek**.