

DINNERLY



Kruidige kip met harissayoghurt op couscous met komkommer en tomaat



20-30min



2 personen

Dit gerecht staat razendsnel op tafel en smaakt geweldig. Je serveert de gebakken kip met een heerlijke couscoussalade met tomaat en komkommer. Een fris-pittige dip van harissa en volle yoghurt maakt dit kruidige gerecht compleet!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje harissapasta
- 1 kuipje yoghurt ²
- 1 kipfilet
- 150g biologische volkoren couscous ¹
- 1 grote komkommer
- 2 tomaten

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1tl boter ²
- 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), melk (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 773kcal, vet 36.4g, koolhydraten 66.2g, eiwit 42.6g



1. Vlees marineren

Breng 300ml water aan de kook in een kleine kookpan. Meng de **harissa** met **1el yoghurt** en een snuf peper en zout. Dep het **vlees** droog met keukenpapier en snij het in **twee platte filets**. Wentel het **vlees** door de **yoghurtsaus** en laat marineren tot stap 4.



2. Couscous maken

Neem de pan van het vuur en roer de **couscous** door het water. Doe een deksel op de pan en laat 6-8min wellen.



3. Salade voorbereiden

Klop een **dressing** van 2el olijfolie, 1el azijn en een snufje peper en zout. Snij de **komkommer** in blokjes van ca. 1cm breed. Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snij ze in kleine blokjes. Meng de **groente** door de **dressing** en zet even opzij.



4. Vlees bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak het **vlees** 3-4min per kant goudbruin en gaar. Haal het **vlees** uit de pan en hou afgedekt warm.



5. Afmaken en serveren

Roer de **couscous** los met een vork en roer 1tl boter erdoor. Breng op smaak met peper en zout. Verdeel het **vlees**, de **couscous** en de **salade** over de borden. Garneer naar wens met de **resterende yoghurt**.



6. La dolce vita

Voor zoetekauwen met restjes in voorraadkast: als je nog een paar gedroogde abrikozen of een handje rozijnen hebt liggen, kun je die hier kwijt. Gaar ze mee in stap 2; grote abrikozen kun je het beste eerst in tweeën of drieën snijden. Nu laat de couscous zich van een hele andere kant zien!