

DINNERLY



V1: <650kcal Gerookte kipreepjes op COUSCOUS

met cherrytomaten en wortel



20-30min



2 personen

Van dit gerecht krijg je gegarandeerd een goed humeur! En niet alleen als je eraan kijkt, ook als je het kookt en natuurlijk vooral als je het eet. Luchtige couscous vormt de basis voor heerlijke gestoofde cherrytomaten en wortel. Daarop serveer je gerookte en krokant gebakken kipreepjes en frisse bosui. Als dat niet vrolijk maakt!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 wortel
- 1 bosui
- 250g cherrytomaten
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 zakje kruidenmix: komijn & koriander
- 150g biologische couscous¹
- 1x gerookte kipreepjes

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2el boter⁷
- peper en zout
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- kleine koekenpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- waterkoker

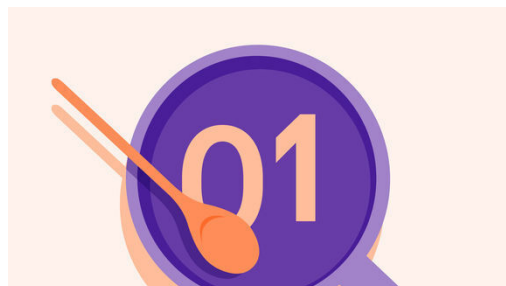
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

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

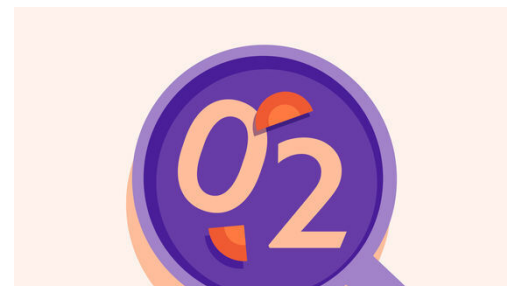
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 512kcal, vet 15.6g, koolhydraten 61.4g, eiwit 25.5g



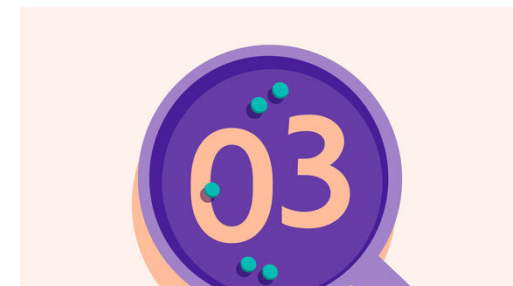
1. Groenten snijden

Pel 1 teen knoflook en snij fijn. Schrob of schil de **wortel**, snij in de lengte doormidden en dan in dunne plakken. Snij het wit en groen van de **bosui** apart in dunne ringen. Halveer de **cherrytomaatjes** (gebruik bij voorkeur een gekarteld mesje – da's handig bij tomaten!).



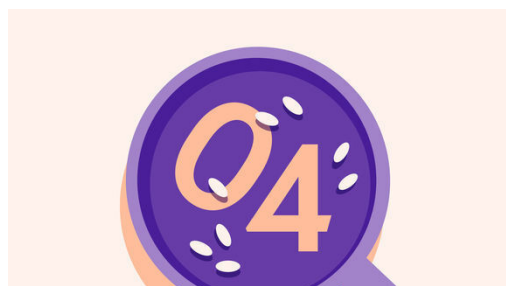
2. Ui bakken

Breng 550ml water aan de kook in een waterkoker, giet in een hoge (maat)beker en meng met de **helft van het bouillonpoeder** (of meer naar smaak). Smelt 1el boter in een grote koekenpan. Bak de **witte bosuiringen** en de knoflook 1-2min op middelhoog vuur. Roer de **kruidenmix** erdoor en bak nog ca. 1min.



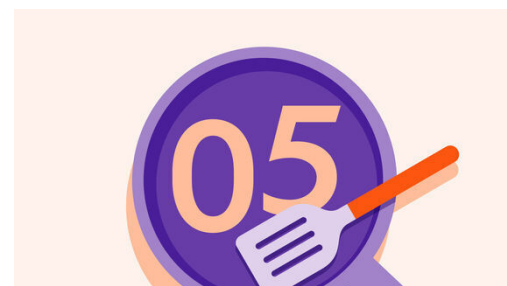
3. Saus koken

Voeg de **wortel, cherrytomaten** en een snuf peper en zout toe aan de koekenpan en bak ca. 2min. Giet er **250ml bouillon** bij en breng aan de kook. Laat 12-14min koken, tot de **saus** indikt en de **wortel** gaar is.



4. Couscous garen

Meng in een kleine kookpan de **couscous** met de overige **300ml bouillon**. Leg een deksel op de pan en laat 6-8min wellen. Roer de **couscous** dan los met een vork.



5. Vlees bakken

Smelt 1el in een kleine koekenpan. Voeg het **vlees** toe en bak ca. 5min op medium tot hoog vuur tot het goudbruin en krokant is. Proef de **saus** en breng verder op smaak met 1el azijn en peper en zout. Schep de **couscous** op borden, verdeel de **saus** met **groente** erover en garneer met de **kipreepjes** en de **groene bosuiringen**.



6. Perfecte couscous

Om je couscous echt onweerstaanbaar te maken kun je er 1el boter of olijfolie door mengen als je 'm losroert. Vergeet de peper en zout niet en je perfecte couscous is klaar.