

DINNERLY



Malse ovenkip met paprika op couscous met komkommer en munt



ca. 35min



2 personen

Dit gerecht is simpel en verrukkelijk! Vandaag bedekken we kipfilets met een kruidige marinade die ze mals en sappig houdt in de oven. Voor het nodige contrast maken we een frisse salade, die de pittigheid van de kip in evenwicht brengt met de frisheid van komkommer en munt. En om het plaatje compleet te maken, serveren we er heerlijke geroosterde paprika bij.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 paprika
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 kipfilet
- 150g biologische volkoren couscous¹
- 1 komkommer
- 10g verse munt

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1el honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- oven met kleine ovenschaal
- kleine kookpan met deksel
- maatbeker

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

ALLERGENEN

Gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 741kcal, vet 29.4g, koolhydraten 76.7g, eiwit 40.0g



1. Marinade maken

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika**, snij het vruchtvlees in repen van ca. 1cm breed en meng met 1el olijfolie en wat peper en zout. Maak een **marinade** van de **kruidenmix**, 1el honing, 1el olijfolie, 1tl zout en een snuf peper.



2. Vlees bakken

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en bestrijk het met de **marinade**. Vet een kleine ovenschaal in met 1tl olijfolie. Leg het **vlees** erin en bak ca. 15min in de oven, tot het bruin begint te worden. Voeg de **paprika** toe en bak nog ca. 10min.



3. Couscous garen

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Neem de pan van het vuur, voeg de **couscous** toe en leg een deksel op de pan. Laat 6–8min wellen. Roer de **couscous** dan los met een vork.



4. Groente snijden

Snij de **komkommer** in de lengte in vieren en dan in blokjes van ca. 1cm. Pluk de **muntblaadjes** en snij ze fijn. Schep de **komkommer**, de **munt**, 1el olijfolie en 1tl azijn door de **couscous**. Proef en breng op smaak met peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Snij het **vlees** in repen van ca. 2cm breed. Serveer het **vlees** en de **paprika** bovenop de **couscous** en druppel er naar wens wat **jus** uit de ovenschaal overheen. Smakelijk eten!



6. Hoe meer hoe beter

Als je onverwachte gasten aan tafel krijgt, kan dit gerecht gemakkelijk worden aangevuld met andere groente, zoals broccoli – bereid die net als de paprika in de oven. Hou je van lekker fris? Breng de couscous verder op smaak met wat citroensap of citroenschil (je hebt dan minder azijn nodig).