



Boterzachte currykip

met granaatappelcouscous en komkommer



ca. 25min



2 personen

Voor de Midden-Oosterse keuken is de granaatappel wat kaas of jus voor de Westerse keuken is: een topping die niet mag ontbreken! Dit friszurige, rode pitje is naast een kleine smaakexplosie ook een echt superfood. Niet voor niets gebruik je de goddelijk lekkere vrucht om je supermalse stukje currykip en couscoussalade mee af te maken. Een door de goden goedgekeurde combi!

Wat je van ons krijgt

- 1 pakje gele currypasta
- 1 kipfilet
- 1 granaatappel
- 150g couscous ¹
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 20g verse peterselie
- 5g ras el hanout
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 minikomkommer

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- grote koekenpan
- maatbeker
- middelgrote kookpan
- zeef

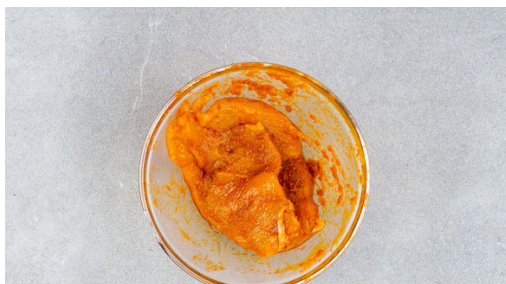
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 667kcal, vet 22.3g, koolhydraten 73.0g, eiwit 38.4g



1. Vlees kruiden

Meng **2-3tl currypasta** met 1/2tl zout en 1el olie. Dep de **kip** droog en snijd het vlees in de lengte doormidden. Wrijf de **kip** rondom in met de **marinade** en zet opzij.



2. Granaatappel ontpitten

Breng 300ml water in een kleine kookpan aan de kook. Vul een middelgrote kom met water. Halveer de **granaatappel** en breek hem in het water open. Verwijder de schil en drijvende vliesjes. Giet het water af en vang de **granaatappelpitjes** in een zeefje op.



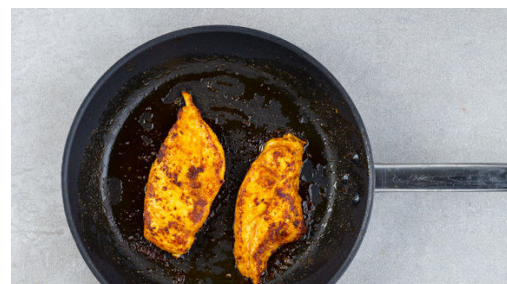
3. Couscous garen

Roer de **couscous** en dan het **bouillonpoeder** door het kokende water. Neem de pan van het vuur en leg er een deksel op. Laat zo 8-10min wellen tot de **couscous** gaar is.



4. Dip maken

Hak de **peterselie** zonder hardere steeltjes fijn. Roer **1tl ras el hanout** door de **yoghurt** en breng de **dip** op smaak met peper en zout.



5. Kip bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipfilets** 3-5min per zijde tot het **vlees** gaar en goudbruin is. Zet het vuur zo nodig iets lager.



6. Couscoussalade maken

Snijd de **minikomkommer** in kleine blokjes. Roer ze met de **granaatappelpitjes**, **2/3e van de peterselie**, 1-2el azijn en 1el olijfolie door de **couscous**. Breng de **salade** op smaak met peper en evt. zout. Serveer de **currykip** met de **couscous** en de **yoghurtdip**. Bestrooi met de **rest van de peterselie**.