



Krokante harissa-cashewkipstukjes

met venkel-sinaasappelsalade



30-40min



2 personen

Wij hebben de kip een fijne make-over gegeven met dit zonnige gerecht. De kipstukjes rol je eerst door een zoet-kruidige melange en dan door fijngehakte cashewnoten. Je bakt de kipstukjes in de oven voor een extra krokant resultaat en serveert ze met een lichte couscoussalade met kraakverse venkel, sappige sinaasappelpartjes en koolrabi. Eventuele restjes doen het ook goed als lunch.

Wat je van ons krijgt

- 1x kipstukjes
- 1 sachet harissa
- 1 zakje cashewnoten ¹⁵
- 150g couscous ¹
- 1 koolrabi
- 1 venkel
- 1 rode ui
- 1 citroen
- 1 sinaasappel
- 10g verse munt
- 2 zakjes ketchup

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout
- honing of suiker

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- waterkoker
- maatbeker
- fijne keukenrasp

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

Kooktip

Gebruik evt. een blender of keukenmachine om de cashewnoten fijn te hakken, pulseer daarvoor 3-4x

Allergenen

gluten (1), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 882kcal, vet 32.5g, koolhydraten 92.1g, eiwit 49.6g



1. Cashewkip maken

Verwarm de oven voor op 210°C. Meng de **kipstukjes** in een kom met 1/2-1el olie, de **harissa**, 1el honing en 1/4tl zout en peper naar wens. Hak de **cashewnoten** zo fijn mogelijk (**zie tip, links**). Doe ze bij de kom met **kip** en roer door om het **vlees** te bedekken. Leg de **kipstukjes** op een bakplaat met bakpapier en bak in 12-15min onderin de oven gaar.



4. Dressing maken

Rasp de **sinaasappelschil** fijn en snijd de **vrucht** doormidden. Schil en snijd **een helft** in stukjes en voeg ze aan de groentekom toe. Pers de **2e sinaasappelhelft** boven een kommetje uit en roer er 2el olijfolie, 2el azijn (witte wijn bij voorkeur) en 1-2el honing of suiker door. Roer de **dressing** door de **salade**.



2. Couscous garen

Breng 250ml water in een waterkoker aan de kook. Doe de **couscous** met een flinke snuf zout in een hittebestendige kom of kookpan en schenk het zojuist gekookte water erover. Roer door, dek af en laat 8-10min wellen totdat het water is opgenomen. Roer de **couscous** met een vork luchtig.



5. Couscous afmaken

Snijd de **muntblaadjes** in reepjes. Roer ze met **1-2tl sinaasappelrasp** door de **couscous**.



3. Salade voorbereiden

Schil de **koolrabi** en snijd hem vervolgens in smalle staafjes of rasp grof. Verwijder het groen (bewaar dit voor stap 6) en snijd de **venkel** in dunne reepjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Doe de **ui, venkel** en **koolrabi** in een kom en pers de **citroen** erboven uit.



6. Salade afmaken

Voeg vlak voor het opdienen de **couscous** aan de kom met **groenten** toe en schep om. Breng op smaak met peper en zout. Schep de **couscoussalade** op en verdeel de **kip** en losgekomen **cashewnootstukjes** erover. Garneer met het **venkelloof** en serveer met **ketchup** om de **kip** in te dippen.