



Dukkah-kip van de BBQ

met couscous en frisse kruidensaus



30-40min



2 personen

Dukkah is een noten-specerijenmengsel dat van oorsprong uit Egypte komt. Je kunt het bijvoorbeeld als topping over salades strooien of over gekookte groenten. Dukkah maak je makkelijk zelf door noten te roosteren en te mengen met zaden en specerijen. Wij geven je echter een kant-en-klaarvariant waarmee je de kip snel op smaak kunt brengen. Lekker met couscous en frisse kruidensaus!

Wat je van ons krijgt

- 2 kipfilets
- 5g dukkah ¹¹
- 150g couscous ¹
- 1 wortel
- 1 appel
- 1 citroen
- 5g verse munt
- 1 minikomkommer
- 1 teen knoflook
- 1 beker yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- keukenrasp
- staafmixer
- grillpan of koekenpan
- maatbeker
- waterkoker

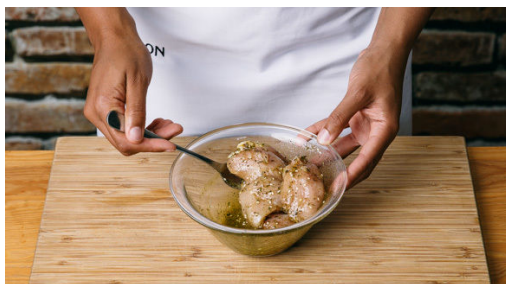
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 717kcal, vet 20.8g, koolhydraten 76.2g, eiwit 48.8g



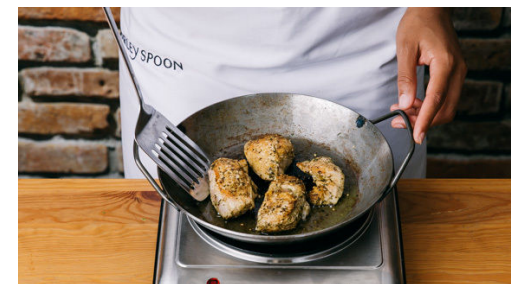
1. Kip voorbereiden

Steek de BBQ aan of gebruik bij stap 3 een grillpan of grote koekenpan. Breng 300ml water in een waterkoker aan de kook. Dep de **kip** droog en snijd **elke filet** in de lengte in **2 dünnere filets**. Wrijf de **kip** in met 1el olijfolie en de **dukkah**.



2. Couscous garen

Doe de **couscous** met een flinke snuf zout en het gekookte water in een kookpan of hittebestendige kom. Dek af met een bord of deksel en laat 8-10min wellen tot de **couscous** het water heeft opgenomen.



3. Kip grillen

Op de BBQ: bak de **kip** in 3-4min per zijde goudbruin en gaar. *In de pan:* bak de **kip** in 5-6min per zijde goudbruin en gaar.



4. Groenten voorbereiden

Rasp de **wortel** grof. Rasp de **appel** tot op het klokhuis grof. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.



5. Saus maken

Pluk de **muntblaadjes** en doe de steeltjes weg. Snijd de **minikomkommer** in stukjes. Pel en hak de **knoflook** grof. Doe de **munt** met de **komkommer**, **yoghurt** en de **helft van de knoflook** in een hoge (maat)beker. Pureer glad en breng de **saus** op smaak met peper en zout. Gebruik **meer knoflook** voor een sterkere smaak.



6. Serveren

Roer de **wortel-** en **appelrasp** door de **couscous** en breng hem op smaak met 1el olijfolie, **1tl citroenrasp**, **1-2el citroensap** en een snuf zout en peper. Serveer de **couscoussalade** met de **kip** en besprenkel met de **saus**.