



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 maakt je maaltijd tot een plaatje en het is ook nog een echt superfood. Niet voor niets gebruik je deze rode smaakbommetjes om je malse stukje currykip en couscoussalade mee af te maken.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje gele currypasta ¹⁰
- 1 kipfilet
- 1 granaatappel
- 150g couscous ¹
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 20g verse peterselie
- 1 zakje ras el hanout
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 minikomkommer
- 1 zakje dukkah ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- grote koekenpan
- maatbeker
- kleine kookpan
- zeef

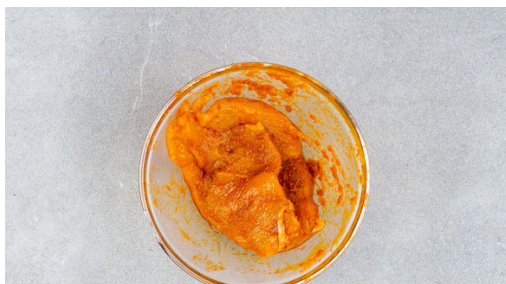
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7), mosterd (10), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 673kcal, vet 22.5g, koolhydraten 75.1g, eiwit 38.8g



1. kip marineren

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



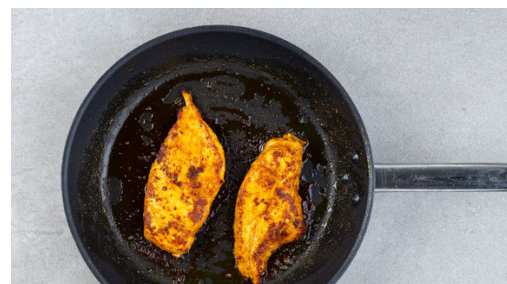
4. Dip maken

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.



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.



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 iets lager als het te hard gaat.



3. Couscous garen

Roer de **couscous** en 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.



6. Couscoussalade maken

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