



Couscoussalade met kip en feta

met tomaatjes en pompoenpitten



ca. 20min



2 personen

De Grieken nemen hun nationale kaas heel serieus, getuige de vijftien geboden die allemaal zijn samengevat in het 'fetabesluit'. Zo moet de feta bijvoorbeeld ten minste 60 dagen rijpen. Wij eren de Griekse nationale trots in deze frisse couscoussalade met kip, cherrytomaaten en pompoenpitten die ook nog eens razendsnel op tafel staat.

Wat je van ons krijgt

- 150g couscous ¹
- 1 zakje pompoenpitten
- 1 kipfilet
- 1 minikomkommer
- 1x cherrytomaten
- 1 limoen
- 10g verse kruidenmix: koriander en munt
- 1x feta ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- fijnmazige zeef
- middelgrote koekenpan

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

Kooktip

De quinoa is gaar wanneer de kern uit het vliesje komt en een 'C' om het korreltje vormt.

Allergenen

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

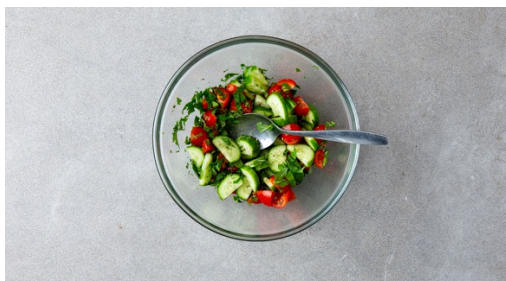
Voedingswaarde per portie

calorieën 703kcal, vet 29.8g, koolhydraten 58.8g, eiwit 48.3g



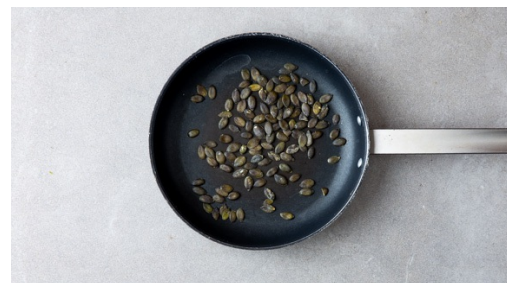
1. Couscous wellen

Breng 250ml water in een kookpan of waterkoker aan de kook. Doe de **couscous** in een hittebestendige kom en overgiet met het zojuist gekookte water. Dek dan af en laat 8-10min wellen totdat het water is opgenomen. Roer de **couscous** met een vork los.



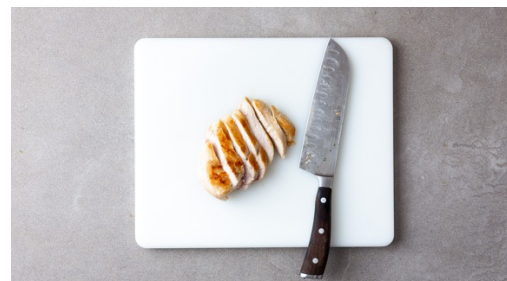
4. Salade voorbereiden

Snijd de **minikomkommer** in de lengte door en dan in plakjes. Snijd de **cherrytomaten** in vieren. Pers **een limoenhelft** uit en snijd de **ander** in partjes. Hak de **verse kruidenblaadjes** fijn. Meng de **komkommer**, met de **cherrytomaten**, **verse kruiden**, **1el limoensap** en 1el olijfolie. Breng op smaak met zout en peper.



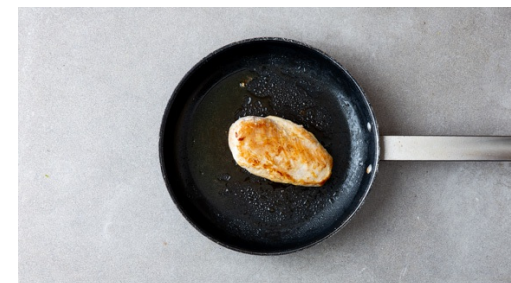
2. Pompoenpitten roosteren

Verhit een droge, middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pompoenpitten** 2-3min totdat ze een ploppend geluid maken en goudbruin zijn. Let op! De **pitten** kunnen snel verbranden. Neem de **pompoenpitten** uit de pan en bewaar voor stap 6.



5. Kip snijden

Snijd de **kip** schuin in plakjes. Schep **1 opscheplepel couscous** in de gebruikte koekenpan en roer door om de **couscous** met de **bakresten** te bedekken. Hevel **alle couscous** over naar de kom met **groenten** en schep om. Proef en breng de **salade** evt. op smaak met peper en zout.



3. Kip bakken

Verhit 1el olijfolie in de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur. Dep de **kipfilet** droog en wrijf hem in met peper en zout. Bak de **kip** in 5-6min op één kant goudbruin. Keer om en bak nog 4-5min totdat de **kip** gaar is. Neem uit de pan en laat rusten. Was de pan nog niet af!



6. Serveren

Schep de **salade** op en leg de **kip** erbovenop. Verkrumel de **feta** erboven. Garneer met de **pompoenpitten** en geef de **limoenpartjes** erbij om erover uit te knijpen.