



Boterzachte currykip met yoghurt en granaatappelcouscous



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 van je maaltijd 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 pakje gele currypasta
- 1x kipfilet
- 200g couscous¹
- 1 granaatappel
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 10g verse peterselie
- 1 zakje ras el hanout
- 1 kuipje yoghurt⁷
- 1 komkommer

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef

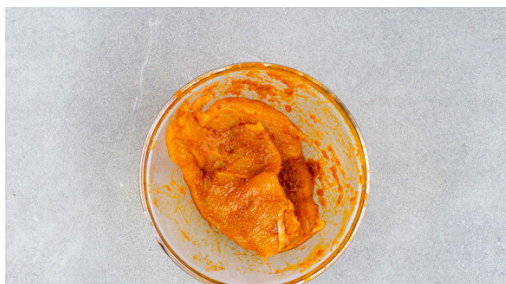
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 802kcal, vet 19.4g, koolhydraten 108.5g, eiwit 50.0g



1. Kip kruiden

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



2. Granaatappel ontpitten

Breng 300ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan 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.



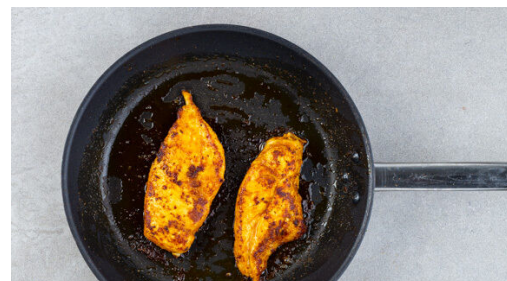
3. Couscous garen

Roer de **couscous** en het **bouillonpoeder** door het kokende water. Neem de pan van het vuur en dek af. Laat 8-10min wellen tot de **couscous** gaar is.



4. Peterselie hakken

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 braden

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 **komkommer** in kleine blokjes. Schep 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 **yoghurtdip**. Bestrooi met de **rest van de peterselie**.