



Gepocheerde kip in groentestoof

met couscous, verse kruiden en citroenyoghurt



ca. 25min



2 personen

Vandaag maken we het je lekker makkelijk, want je kookt (bijna) alles in 1 pan. Eerst maak je een smakelijke tomatenstoof vol groenten en dan gaar - of pocheer - je de kip in de stoof. Zo krijgt het vlees lekker veel smaak en hoef jij geen extra pan op het vuur te zetten. Couscous met verse kruiden en een frisse yoghurt dip met citroen maken het af.

Wat je van ons krijgt

- 1 courgette
- 2 tomaten
- 1 citroen
- 1 zakje zwarte olijven
- 1 zakje tajinepasta
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 200g couscous¹
- 1 kipfilet
- 20g verse kruidenmix: koriander & munt
- 1 kuipje yoghurt⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- kleine kookpan met deksel
- maatbeker
- fijne keukenrasp

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 717kcal, vet 18.4g, koolhydraten 96.0g, eiwit 44.9g



1. Ingrediënten snijden

Snijd de **courgette** en de **tomaten** in blokjes van ca. 1cm. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Hak de **olijven** grof.



2. Tomatenstoof maken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **courgette**, **tomaat** en **olijven** 2-3min en breng de **groenten** op smaak met zout en peper. Voeg de **tajinepasta**, de **helft van het bouillonpoeder** en 150-200ml water toe en breng het geheel aan de kook. Breng in een kleine kookpan 350ml licht gezouten water aan de kook.



3. Kip pocheren

Dep de **kip** droog en snijd het **vlees** in **2 platte filets**. Wrijf in met zout en peper en Leg de **kip** in de **stoof**. Zorg dat het **vlees** helemaal onder staat. Stoof 7-10min op hoog vuur tot de **kip** gaar is.



4. Couscous garen

Voeg de **couscous** aan het kokende water en draai het vuur uit. Doe een deksel op de pan en laat de **couscous** 8-10min garen.



5. Kruiden hakken

Hak de **muntblaadjes** en **koriander** zonder harde steeltjes fijn. Roer de **yoghurt** los met **1-2el citroensap**, **1tl citroenrasp** en een snuf zout en peper.



6. Couscous afmaken

Roer de **couscous** los met **3/4e van de kruiden**. Breng op smaak met de **rest van het citroensap** en een snuf zout en peper. Serveer de **couscous** met de **kip** en de **stoof**. Bestrooi met de **rest van de kruiden** en geef de **citroenyoghurt** erbij.