

DINNERLY



Gebakken kip met harissayoghurt en couscous met komkommer en tomaat



20-30min



2 personen

Dit gerecht staat razendsnel op tafel en smaakt geweldig. Je serveert de gebakken kip met een heerlijke couscoussalade met tomaat en komkommer. Een fris-pittige dip van harissa en volle yoghurt maakt dit kruidige gerecht compleet!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje harissa
- 1 kuipje yoghurt⁷
- 1 kipfilet
- 200g couscous¹
- 1 komkommer
- 2 tomaten

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1tl boter⁷
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker

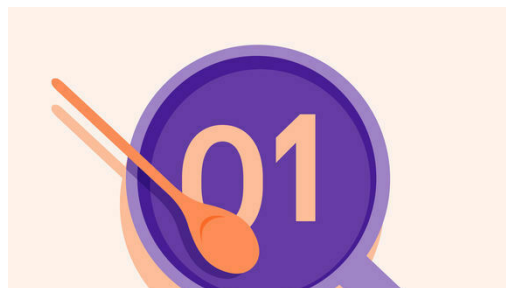
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

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

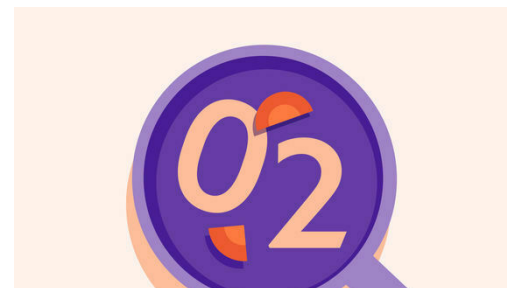
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 850kcal, vet 34.9g, koolhydraten 94.6g, eiwit 43.6g



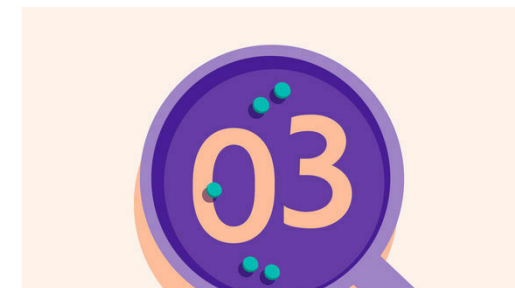
1. Kip marineren

Breng 400ml water aan de kook in een kleine kookpan. Meng de **harissa** met **1el yoghurt**, 1el olijfolie en een snuf zout en peper. Dep de **kip** met keukenpapier droog en snijd horizontaal in 2 gelijke stukken. Leg in de **yoghurtsaus** en laat marineren tot stap 4.



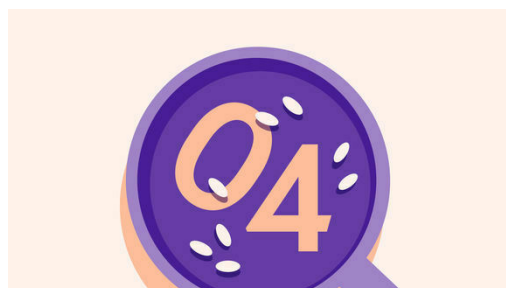
2. Couscous koken

Neem de pan van het vuur en roer de **couscous** door het hete water. Doe een deksel op de pan en laat 8-10min wellen.



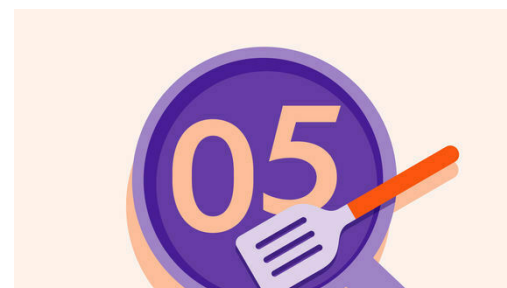
3. Salade voorbereiden

Snijd de **komkommer** in de lengte in vier lange stukken en vervolgens in blokjes van 1 bij 1cm. Snijd de **tomaten** in blokjes van 1cm, verwijder hierbij de hardere kern. Maak een dressing van 2-3el olijfolie, 1-2el azijn (bij voorkeur wittewijnazijn) en een snufje zout en peper.



4. Kip braden

Verhit 1-2el olijfolie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de **kip** 3-4min per zijde goudbruin en gaar. Haal de **kip** uit de pan en houd deze warm (bijvoorbeeld in een diep bord met een deksel of plat bord erop).



5. Serveren

Roer de **couscous** los met een vork en meng er 1tl boter doorheen. Breng op smaak met zout en peper. Meng de **dressing** door de **komkommer en tomaten**. Serveer de **kip** op de **couscous** met de **salade** ernaast. Garneer naar wens met de **resterende yoghurt**.



6. La dolce vita

Voor de echte zoetekauw met restjes in voorraadkast: als je nog een paar gedroogde abrikozen of een handje rozijnen hebt liggen, kun je die lekker aan dit gerecht toevoegen. Gaar ze mee in stap 2; grote abrikozen kun je het beste eerst in tweeën of drieën snijden. Nu laat de couscous zich van een hele andere kant zien!