



Za'atarkip op parelcouscous met geroosterde venkel en yoghurt dip



20-30min



2 personen

Parelcouscous ziet er niet alleen prachtig uit, het heeft ook een heerlijke stevige bite. Het graan doet het daarom goed in soepen, maar ook als basis voor een vullende maaltijdsalade, zoals vandaag. Je maakt er kruidige za'atarkip bij en serveert het met geroosterde venkel.

Wat je van ons krijgt

- 1 venkel
- 1 rode ui
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 200g parelcouscous¹
- 1 minikomkommer
- 2 tomaten
- 1 citroen
- 1 kuipje yoghurt⁷
- 1 zakje pompoenpitten
- 1 kipfilet
- 1 zakje za'tar¹¹
- 15g verse kruidenmix: munt & platte peterselie
- 2 zakjes sriracha

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp

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

Kooktip

Laat de sriracha weg als je niet zo van pittig houdt, of gebruik maar een beetje.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 988kcal, vet 43.8g, koolhydraten 102.8g, eiwit 49.0g



1. Venkel snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **venkel** in de lengte in dunne plakken en verwijder de stronk. Pel en snijd de **ui** in parten.



2. Parelcouscous koken

Los het **bouillonpoeder** op in 500ml heet water. Verhit een grote droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **parelcouscous** in 3-4min goudbruin. Zet het vuur laag, schenk de **bouillon** erbij en kook de **parelcouscous** 10-12min op middellaag vuur. Hevel over in een kom en zet opzij. Veeg de pan schoon.



3. Venkel roosteren

Verdeel de **venkel** en **ui** over een bakplaat met bakpapier en hussel om met 1-2el olijfolie en een flinke snuf zout en peper. Rooster 7-10min in de oven.



4. Dressings maken

Snijd de **minikomkommer** in de lengte in vieren en dan in blokjes. Snijd de **tomaten** in parten. Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Klop een **dressing** van 2-3el **citroensap**, **citroenrasp** naar smaak, 3el olijfolie en een snuf zout en peper. Roer de **yoghurt** los met zout, peper, 1-2el olijfolie en evt. een beetje **citroenrasp**.



5. Kip braden

Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pompoenpitten** ca. 2min. Laat ze afkoelen en hak ze grof. Dep de **kipfilet** droog en snijd 'm in 2 **platte filets**. Wrijf in met de **helft van de za'tar**, een snuf zout en peper en 1-2el olie. Verhit de koekenpan opnieuw op middelhoog vuur en braad de **kip** in 3-5min per kant goudbruin en gaar.



6. Salade afmaken

Hak de **verse kruidenblaadjes** grof. Schep **3/4e van de verse kruiden** samen met de **ovengroenten**, **pompoenpitten**, **tomaat**, **komkommer** en **citroendressing** door de **parelcouscous**. Snijd de **kip** in plakken en serveer op de **couscous**. Bestrooi met de **rest van de za'tar** en **verse kruiden** en geef de **yoghurdip** en **sriracha** erbij.