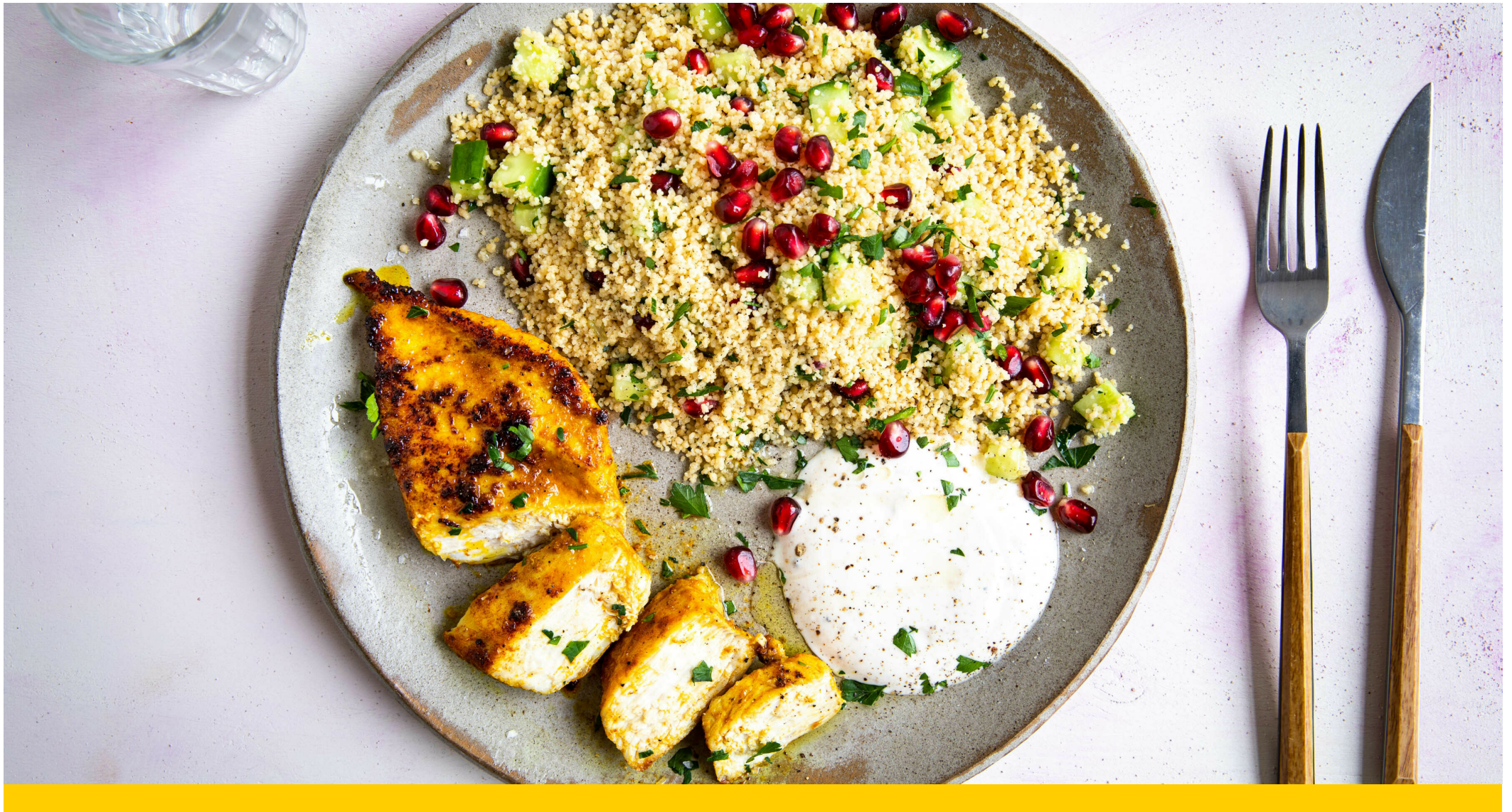




Malse currykip met yoghurt

en couscous met granaatappel



ca. 25min



2 personen

Granaatappelpitten maken elk gerecht mooier met hun robijnrode kleur. Het feit dat ze ook nog een uniek fris aroma hebben maakt ze tot een van onze favoriete ingrediënten. Vandaag hebben we ze gecombineerd met komkommer en luchtige couscous, kruidige yoghurt en onze malse currykip. Een juweel van een maaltijd!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje gele currypasta ¹⁰
- 1 kipfilet
- 150g couscous ¹
- 1 granaatappel
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 10g verse peterselie
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje ras el hanout
- 1 komkommer

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

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

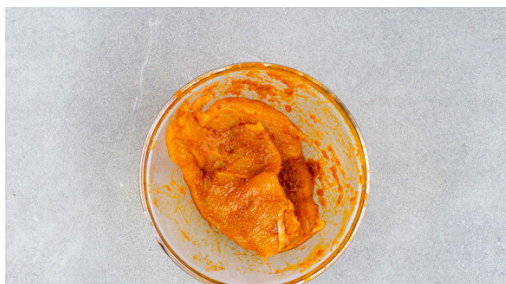
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 662kcal, vet 17.8g, koolhydraten 85.9g, eiwit 41.2g



1. Vlees kruiden

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



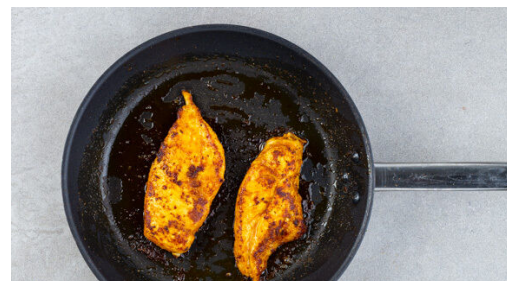
4. Yoghurt kruiden

Snijd de **peterselie mét steeltjes** fijn. Meng de **yoghurt** met **1tl ras el-hanout**. Proef en breng op smaak met peper en zout.



2. Granaatappel ontpitten

Breng 300ml licht gezouten water voor de **couscous** aan de kook in een kleine kookpan. Halveer de **granaatappel** en breek hem boven een kom met water open. Maak de **pitten** onder water los van de schil. Verwijder de witte velletjes die boven komen drijven en giet de **pitten** af in een zeef.



5. Vlees bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Bak het **vlees** 3-5min per kant, tot het goudbruin en gaar is. Zet het vuur wat lager als het **vlees** te snel bruin wordt.



3. Couscous garen

Voeg de **couscous** en het **bouillonpoeder** toe aan het kokende water, haal de pan van het vuur en laat afgedekt 8-10min wellen. Roer de **couscous** dan los met een vork.



6. Couscous afmaken

Snijd de **komkommer** in kleine blokjes en meng ze samen met de **granaatappelpitten**, ca. **2/3e van de peterselie**, 1el olijfolie en 1-2el azijn door de **couscous**. Proef en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de **couscous**, het **vlees** en de **yoghurt** over borden en garneer met de **rest van de peterselie**.