



Vegan kipstuckjes met couscous

in Afrikaanse rodepepersaus



ca. 25min



2 personen

Met de kipstuckjes van de Vegetarische Slager kun je werkelijk alle kanten op. Vandaag gaan we bijvoorbeeld op de Afrikaanse toer, met een pittige rodepepersaus waar je de stukjes in gaart. Erbij luchtige couscous en frisse komkommer om de saus te balanceren.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode paprika
- 1 ui
- 1 pakje vegan kipstuckjes ⁶
- 200g couscous ¹
- 1 rode chilipeper
- 1 stukje verse gember
- 10g verse peterselie
- 2 tomaten
- 10g groentebouillonpoeder
- 1 minikomkommer

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- kleine kookpan met deksel
- staafmixer met beker
- maatbeker

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

Allergenen

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

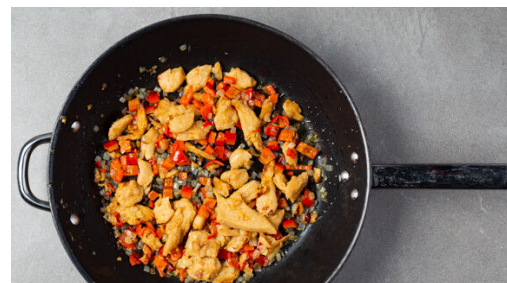
Voedingswaarde per portie

calorieën 641kcal, vet 12.4g, koolhydraten 104.3g, eiwit 29.8g



1. Groenten snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in kleine blokjes. Pel en hak de **ui** fijn.



2. Kipstuckjes bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **kipstuckjes**, de **helft van de paprika** en de **ui** 5-8min, tot de **ui** zacht en goudbruin is. Breng in een kleine kookpan 400ml licht gezouten water aan de kook voor de **couscous**.



3. Groenten pureren

Snijd de **chilipeper** in 3 stukken, verwijder evt. de zaadjes als je het minder pittig wilt. Schil en hak de **gember** grof. Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof. Snijd de **tomaten** in vieren. Doe de **rest van de paprika** met de **chilipeper, gember, peterselie, tomaten** en het **bouillonpoeder** in een hoge (maat)beker. Pureer glad met een staafmixer.



4. Saus koken

Schenk de gepureerde **groentesaus** in de pan en laat 10-15min zachtjes koken op medium tot laag vuur.



5. Couscous garen

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



6. Afmaken en serveren

Snijd de **minikomkommer** in kleine blokjes. Roer de **couscous** los met een vork. Verdun de **groentesaus** evt. met wat warm water en proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Serveer de **paprika-kipstuckjes** in **sous** met de **couscous**. Bestrooi met de **komkommer**.