Diner

COUSCOUS MET KIP-GROENTESTOOF

INGREDIËNTEN

Aantal porties: 3-4

- ong. 350 gr kipdijfilet
- 2 tl harissa
- 1 (rode) ui
- 2 tenen knoflook
- 1 courgette
- 1 winterpeen
- 1 blik tomatenblokjes
- 2 el ras el hanout
- 200 gr couscous
- 375 ml gekookt water
- Verse platte peterselie
- 1 citroen
- Olijfolie
- Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

1. Snijd de kipdijfilet in grove stukken en meng deze met de harissa. Wil je het pittiger, voeg dan meer harissa toe.
2. Snipper de ui en de knoflook. Snijd de courgette in grove stukken en de wortel in blokjes.
3. Verhit een diepe koekenpan of hapjespan (waar een deksel op past) op hoog vuur, voeg wat olijfolie toe en bak hierin kort de kip rondom goudbruin. Haal vervolgens weer uit de pan en zet apart.
4. Zet het vuur nu wat lager en fruit nu in dezelfde pan de ui en knoflook.
5. Voeg nu de wortel en courgette toe bak even aan en voeg vervolgens de ras el hanout toe, zodra de kruiden beginnen te geuren voeg je de tomatenblokjes toe met een klein scheutje water en roer het geheel even goed door.
6. Doe de kip terug in de pan, doe de deksel op de pan en laat het op middenhoog vuur gaar stoven. Wordt het geheel te droog voeg dan nogmaals een beetje water toe.
7. Doe ondertussen de couscous in een hittebestendige kom (of pannetje) en giet er het gekookte water over en dek het vervolgens af met een deksel of een bord. Laat dit voor 5 minuten staan.
8. Voeg dan wat zout en een scheutje olijfolie toe aan de couscous en rasp er wat citroenzest overheen en roer het vervolgens los met een vork. Hak de blaadjes van de perterselie fijn en voeg deze toe aan de couscous.
9. Serveer de couscous met de kip-groentestoof.