



“Superefficiënt recept,
en superlekker!”

— Najat

Couscous met kip & groenten

van Najat Hermans, Logistiek Medewerker Implants

Dit hebt u nodig

voor 8 personen

Couscous

500 g couscous
600 ml koud water
2 el zonnebloemolie
1 tl zout
1 el boter

Vlees

1 volledige kip
1 grote ui,
fijngesnipperd
2 tomaten,
gepeld en in stukjes
2 tl kurkuma
1 tl gember
1 tl paprikapoeder
1/2 tl komijn
Verse peterselie,
fijngehakt
Verse koriander,
fijngehakt
2 tl zout
1 tl zwarte peper
0,5 l kokend water
1 blikje kikkererwten
1 courgette
2 grote wortels
Halve flespompoe
BeMedico-olijfolie

Zo maakt u het

op 55 minuten

Couscous

1. Doe de couscous in een kom en voeg 300 ml koud water toe.
2. Meng goed met uw handen en laat afgedekt 15 minuten rusten.
3. Breng ondertussen in het onderste deel van uw stoompan de rest van het water aan de kook.
4. Maak de couscous los: wrijf de korrels tussen uw handen en zorg dat de klonters eruit zijn. Meng de zonnebloemolie en het zout door de couscous.
5. Doe alles in het bovenste deel van uw stoompan en laat afgedekt 20 minuten stomen. Hebt u geen stoompan? Stroom dan alles boven uw pan met kip.
6. Is de couscous gaar? Hou dan warm en meng er net voor u gaat serveren een klontje boter onder.

Kip

1. Verdeel de kip in stukken en bak de bouten en filets aan in BeMedico-olijfolie.
2. Voeg de ui en tomaten toe en bak verder tot alles karamelliseert.
3. Doe alle kruiden erbij en roer alles goed om.
4. Giet het water erbij tot de kip onderstaat, en laat 45 minuten pruttelen.
5. Snij intussen de courgette, wortel en pompoe in lange stukken.
6. Voeg eerst de wortel toe aan de kip en laat bijna gaarkoken. Voeg dan de pompoe, courgette en kikkererwten toe.
7. Schep de couscous op een bord en maak een kuiltje in het midden. Leg daarin de kip en giet er wat saus over. Verdeel de groenten over het bord en geef de rest van de saus er apart bij.