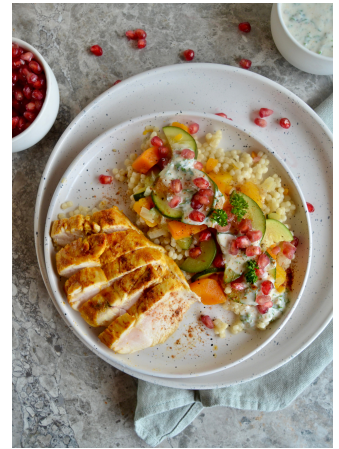


HERFSTIGE COUSCOUS

Ingrediënten (voor 4 personen)

- ✓ 400g pompoen (naar keuze)
- ✓ 400g kipfilet
- ✓ 1 courgette
- ✓ 300g couscous
- ✓ 1/2 granaatappel
- ✓ 300g natuuryoghurt, ongesuikerd
- ✓ ui
- ✓ peterselie
- ✓ gele currypasta
- ✓ citroen
- ✓ olijfolie
- ✓ ras el hanout
- ✓ peper
- ✓ zout



HERFSTIGE COUSCOUS

Bereidingswijze

1. Schil de pompoen, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in blokjes. Snij de courgette in schijfjes.
2. Snij de ajuin in blokjes en fruit in 1 eetlepel olijfolie. Roer er de pompoen door en blus met een klein beetje water. Kruid met peper en zout. Laat dit geheel op een matig vuurtje stoven. Wanneer de pompoen bijna gaar is voeg je de courgette toe.
3. Kook terwijl de groenten aan het stoven zijn de parelcouscous gaar (zie verpakking voor kooktijd).
4. Meng vervolgens 2 tl currypasta met 2 el natuuryoghurt. Dep de kip droog en snij het vlees in de lengte in 2 platte filets. Wrijf de kip in met de marinade en zet opzij.
5. Haal terwijl de kip bakt de pitjes uit de granaatappel indien je deze vers kocht. Of haal uit de diepvries en laat ontdooien.
6. Verhit een grote koekenpan met 1 el olijfolie op middelhoog vuur en bak de kipfilets tot ze goudbruin zijn. Snij vervolgens in repen.
7. Hak een handvol peterselie zonder harde steeltjes fijn. Maak de yoghurtsaus door 150 g yoghurt te mengen met 1 tl (naar smaak) ras el hanout. Voeg er de gehakte peterselie, citroenzeste, peper en zout aan toe.
8. Dresseer het bord zoals op de foto.