

Couscous met zeven groenten en kip

Ingrediënten 4-5 pers.

- 1 kg kippendijfilet of drumsticks
- 1 grote pot kikkererwten
- 3 stengels bleekselderij
- 2 rode punt paprika
- 2 grote uien
- 2 winterwortels
- 5 meiknolletjes
- 2 rode chilipepers (of niet)
- 3 tenen knoflook
- 2-3 el karwijzaad
- 2 kippenbouillontablet, verkruimeld
- 2 tl harisapoeder of 1 el harissapasta of naar smaak
- ½ l water
- Olijfolie

Couscous:

- 2 cup couscous/koffiekopje
- 2 cup/koffiekopje vocht:
 - o 1 el Olijfolie
 - o Sap ½ sinaasappel
 - o Rest warm water
- 1 tablet kippenbouillon
- 1 tl kaneel
- Water voor stoompan

Hulpmiddelen

Ruime braadpan
Stoompan

Bereidingswijze

- Wrijf de filet of drumsticks in met wat kippenbouillon.
- Snijd alle groenten en hapklare blokjes of repen.
- Ontdoe de chilipeper van zaad en zaadlijst en snijd die in fijne repen.
- Rooster de karwijzaadjes in een droge pan.
- Braadt de filet of drumsticks rondom bruin in de olijfolie
- Voeg de groenten toe en bak circa 10 minuten mee.
- Voeg de kikkererwten toe (het kikkererwtenvocht mag er ook in) toe, samen met de harissa(poeder) en een schep kippenbouillon. Voeg circa halve liter water toe.
- Breng op smaak met nog wat harissa en/of bouillon.
- Laat vlees en groenten op een laag vuur garen.

Couscous:

Doe de couscous in een wijde kom, verkruimel daarin de bouillontablet. Voeg het vocht toe, roer even door en zet opzij totdat alle vocht is opgenomen. Doe over in de stoompan en stoom de couscous 15 minuten (of tot aan serveren).

Tips

- Als je geen stoompan hebt, gebruik dan kokend water in het vocht en dek de schaal af. De couscous is dan na ongeveer 7-10 minuten gaar. Even losroeren voor serveren.
- Couscous kun je natuurlijk vervangen door bulgur, gierst of rijst. Kijk dan op de verpakking voor de bereidingsinstructie.
- Voor de vegetarische variant, laat je de kip weg en voeg je eventueel wat grof gesneden hardkokende aardappel toe. Gebruik dan ook Groentebouillon in plaats van kippenbouillon.

Bron: eigen recept