

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
120 gr couscous (ongekookt gewicht)
200 gr kipfilet
1 rode of gele paprika
1 courgette
1 teentje knoflook
een half groente-bouillonblokje
Italiaanse kruiden (gedroogd)
peper, zout, olijfolie
citroen of citroensap

COUSCOUS MET GEGRILDE KIP, COURGETTE EN PAPRIKA

Bevat per portie: Kcal: 461 | Eiwit: 33,6 gr | Koolhydraten: 54,1 gr | Vet: 11,4 gr | Vezels: 4,5 gr

ZO MAAK JE HET

• Breng 250 ml water aan de kook en voeg het halve bouillonblokje toe. Zodra het water kookt kun je het vuur uitzetten.
• Snij de paprika in dunne reepjes, en gebruik een kaasschaaf om de courgette in dunne plakken te snijden. Snij de knoflook zo fijn mogelijk.
• Meng de paprika, courgette en knoflook in een grote kom, samen met een eetlepel olijfolie en peper, zout en Italiaanse kruiden naar smaak.
• Snij de kip in dunne plakjes en meng er een scheutje olijfolie en wat peper en zout door.
• Doe nu de couscous in de groentebouillon, roer het even door en doe de deksel op de pan.
• Neem een grillpan of koekenpan en bak de kipfilet ongeveer 5 minuten op hoog vuur. Haal de kip uit de pan en leg het even apart.
• Doe nu de groenten in de grillpan en bak deze ongeveer 2 minuten op hoog vuur. Voeg daarna de kipfilet weer toe en verhit alles nog even goed door.
• Als het goed is, is de couscous nu ook klaar. Verdeel deze over de borden en leg vervolgens de groenten en kip er bovenop. Sprenkel er wat citroensap over of serveer het gerecht met een partje citroen erbij.