

Id2888 web 2c72ff8741f03548c7aea73e9a712a69

Boterzachte currykip

met granaatappelcouscous



30-40min



Voor 3-4 personen

Voor de Midden-Oosterse keuken is de granaatappel wat de kaas of jus voor de Westerse keuken is: zo'n topping die eigenlijk niet meer weg te denken is. Dit friszurige, rode pitje is naast een kleine smaakexplosie ook een echt superfood. Niet voor niets gebruik je de goddelijk lekkere vrucht om je supermalse stukje kip en kruidige curry mee af te maken. Een door de goden goedgekeurde combinatie!

Wat je van ons krijgt

- kipfilets
- couscous ¹
- gele currypasta
- yoghurt ⁷
- verse peterselie
- granaatappel
- Habesha's Berbere Spice Blend
- kippenbouillonblokje ⁹

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- grote koekenpan
- maatbeker
- middelgrote kookpan
- waterkoker
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 639.0kcal, vet 23.9g, eiwit 37.6g, koolhydraten 64.7g



1. Vlees kruiden

Meng **1el currypasta** met 1/2tl zout en 1-2el olie. Dep de **kipfilets** droog en wikkel ze in vershoudfolie. Sla het **vlees** dan met een zwaar voorwerp gelijkmatig dunner, tot een dikte van ca. 1,5cm. Wrijf de **kipfilets** in met de **currymarinade** en zet opzij.



4. Dip maken

Hak de **peterselie** zonder hardere steeltjes fijn. Roer **1tl Habesha's berbere spice mix** door de **yoghurt** en breng de **dip** op smaak met peper en zout.



2. Granaatappel ontpitten

Breng 600ml water in een waterkoker aan de kook voor de **couscous**. Vul een middelgrote kom met water. Halveer de **granaatappel** en breek hem in het water open. Verwijder de schil en vruchtwanden. Verwijder de drijvende vliesjes, giet het water af en vang de **granaatappelpitjes** in een zeefje op.



5. Couscoussalade maken

Roer **2/3e van de gehakte peterselie**, 2-3el azijn, 2el olijfolie en de **granaatappelpitjes** door de **gekookte couscous**. Breng de **couscoussalade** op smaak met peper en evt. zout.



3. Couscous garen

Doe de **couscous** in een middelgrote kookpan of hittebestendige kom en verkrummel er het **bouillonblokje** boven. Schenk het gekookte water erbij en roer door om de **bouillon** op te laten lossen. Laat de **couscous** 8-10min wellen totdat deze gaar is. Roer dan door.



6. Kip bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **kipfilets** 3-5min per zijde tot het **vlees** gaar en goudbruin is. Zet het vuur zo nodig iets lager. Serveer de **gebakken currykip** met de **couscous** en de **yoghurdip**. Bestrooi met de **rest van de peterselie**.