



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 21  
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via    De mooiste foto krijgt een verrassing!

## Couscous met gemarineerde kipfiletreepjes en rucoladressing

Met gebakken aubergine en verse rozemarijn

Aubergine is een veelzijdige groente die je op veel verschillende manieren kunt gebruiken. In dit recept bak je de aubergine kort in de koekenpan. Ben je trouwens een echte multitasker in de keuken en heb je een extra koekenpan of hapjespan? Bak dan de kipfiletreepjes in een andere pan, tegelijk met de aubergine.



30-35 min



gemakkelijk



lactosevrij



Rucola



Knoflookteen



Ui



Rozemarijn



Tomaat



Aubergine



Komijnpoeder



Paprikapoeder



Volkoren couscous



Kipfiletreepjes

## Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rucola (g) ⊕	15	25	35	50	60	70
Knoflookteen	1	1	2	2	3	3
Ui	½	1	1	2	2	3
Rozemarijn (takjes) ⊕	⅓	⅓	1	1	1¼	1½
Tomaat	1	2	2	3	3	4
Aubergine	½	1	1½	2	2½	3
Komijnpoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Volkoren couscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Gemarineerde kipfiletreepjes (g)	100	200	300	400	500	600
Kippenbouillon (ml)*	175	350	500	650	800	1000
Extra vierge olijfolie (el)*	1½	3	4	5	6	7
Olijfolie (el)*	1½	3	3	4½	6	6
Peper & zout*				Naar smaak		

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

\* Zelf toevoegen

## Allergenen

1) Gluten

## Benodigheden

Staafmixer of blender  
Koekenpan, pan met deksel

**Voedingswaarden** 696 kcal calorieën | 37 g eiwit | 59 g koolhydraten | 30 g vet, waarvan 5 g verzadigd | 21 g vezels



**1** Verwarm de oven voor op 150 graden en bereid de bouillon.

**2** Scheur de rucola klein en snijd of pers de knoflook fijn. Pureer de rucola met de extra vierge olijfolie, ¼ van de knoflook, 1 el water per persoon, peper en zout met een staafmixer of in een blender tot een grove dressing.

**3** Snipper de ui. Ris de rozemarijnblaadjes van de takjes en snijd fijn. Snijd de tomaat in kleine blokjes en de aubergine in de lengte in plakken van maximaal een ½ cm dik.

**4** Verhit ⅓ van de olijfolie in een koekenpan en bak de aubergine 3 minuten aan elke kant op hoog vuur. Voeg als het nodig is extra olijfolie toe. Haal daarna uit de pan en houd warm in de oven.

**5** Verhit ondertussen ⅓ deel van de olijfolie in een pan met deksel en fruit de ui, rozemarijn en overige knoflook 2 minuten op laag vuur. Voeg de tomaat, komijnpoeder, paprikapoeder en peper naar smaak toe en bak al roerende 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de couscous toe en bak nog 1 minuut. Zet daarna het vuur uit. Schenk de bouillon over de couscous en laat de couscous afgedekt wellen.

**6** Verhit de overige olijfolie in de koekenpan en bak de kipfiletreepjes 8 minuten op middelhoog vuur. Breng tussendoor op smaak met peper en zout.

**7** Maak de couscouskorrels los met een vork en verdeel dit over de borden. Serveer met de aubergine en kipfilet. Garneer met de rucoladressing.

**Tip!** Heb je de tijd? Bestrooi dan de aubergine 5 – 10 minuten van tevoren met zout en laat de aubergine rusten. Het zout trekt het vocht uit de aubergine. Verwijder het vocht voor het bakken met keukenpapier en bak zoals aangegeven. De aubergine wordt op deze manier extra romig.

