

Hello
FRESH

De rucola en aubergine hebben geleden onder het slechte weer. Daarom hebben we de rucola aangevuld met andere bladsla en de aubergine vervangen door champignons.

WIJNBOX

Masan rouge
Bij een lekker licht en kruidig gerecht, drink je natuurlijk een lichte, kruidige rode wijn van grenache, syrah en merlot.



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

WEEK 07
2017



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



Couscous met gemarineerde kipfiletstukjes

Met rucola, tomaat en champignons

Vandaag bak je de champignons kort in de koekenpan samen met de gemarineerde kipfiletstukjes, zodat ze nog smaakvoller worden!



30-35 min



gemakkelijk



eet binnen
3 dagen



kind-
vriendelijk



lactosevrij

bewaar in de koelkast



Verse rozemarijn



Gemengde sla



Gemarineerde
kipfiletstukjes



Ui



Knoflookteen



Tomaat



Champignons



Komijnpoeder



Paprikapoeder



Volkoren couscous

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1	2	2	2
Verse rozemarijn (takjes) 23)	⅓	⅔	1	1½	1⅔	2
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Tomaat (st)	1	2	2	3	3	4
Champignons (g)	100	200	300	400	500	600
Gemengde sla (g) 23)	15	25	35	50	60	70
Komijnpoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Paprikapoeder (tl)	1	1½	2	2½	3	3½
Volkoren couscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Kipfiletstukjes, gemarineerd (g)	100	200	300	400	500	600
Groentebouillon (ml)*	175	350	525	700	875	1050
Olijfolie (el)*	1	2	2	3	3	4
Peper & zout*	Naar smaak					

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten
Kan sporen bevatten van **23)** selderij.

Benodigdheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel

Voedingswaarden

	Energie kJ / kcal	Vetten (g)	Waarvan verzadigd (g)	Koolhydraten (g)	Waarvan suikers (g)	Vezels (g)	Eiwitten (g)	Zout (g)
Portie *	2803 / 6666	25	4,8	71	13,5	14	36	2,3
100 g **	403 / 96	4	0,7	10	1,9	2	5	0,3

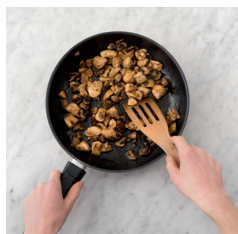
* Per persoon per portie | ** Per 100 gram



1 Bereid de bouillon. Snipper de ui. Ris de rozemarijnblaadjes van de takjes en snijd fijn. Snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de tomaat in kleine blokjes. Snijd de champignons in kwarten.



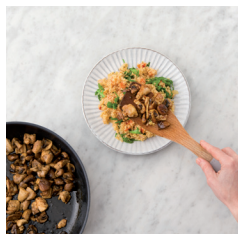
2 Verhit de helft van de olijfolie in een pan met deksel en fruit de ui, rozemarijn en knoflook 2 minuten op laag vuur. Voeg de tomaat, komijnpoeder, paprikapoeder en peper naar smaak toe en bak al roerende 2 minuten op middelhoog vuur.



3 Voeg vervolgens de couscous toe en bak nog 1 minuut. Zet daarna het vuur uit. Schenk de bouillon over de couscous en laat de couscous, afgedekt, 10 minuten wellen.

4 Verhit ondertussen de overige olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de champignons en de gemarineerde kipfiletstukjes 2 - 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg 2 el water per persoon toe en bak, afgedekt, 5 - 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

5 Roer de couscouskorrels met een vork los, meng met de gemengde sla en verdeel dit over de borden. Serveer met de champignons en kipfiletstukjes.



Tip! Heb je toevallig nog verse kruiden in de vorm van peterselie of koriander? Snijd deze fijn en voeg toe aan de couscous.

Heb je citroen in huis? Bak dan voor een frisse smaak een ½ theelepel citroenrasp per persoon mee met de tomaten en besprenkel de couscous naar smaak met het sap.