

Kip en couscous met zeven groenten

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON



VOORBEREIDING: 30 minuten / BEREIDING: 1 uur

Ingrediënten voor 4 personen

200 g fijne couscous (of 600 g gekookte couscous, dus 150 g per persoon)

2 eetlepels olijfolie

1 hoevekip in 8 stukken, of 1 kg gehalveerde kippenbillen van een hoevekip

4 gepelde en geplette teentjes knoflook

1 of 2 verse hele pepers, rood of groen

20 g gepelde gember

1 theelepel couscoukruiden (naar wens)

Fijn zout, harissa

De zeven groenten

2 gepelde en ontpitte tomaten

2 uien, in kwartjes gesneden

4 jonge bioraapjes, gewassen en niet geschild

4 jonge biowortelen, gewassen en niet geschild

4 kleine courgettes, gewassen en in stukken gesneden

250 g pompoen, geschild en in blokjes gesneden

250 g artisjokbodems, spruitjes of okra's, schoongemaakt en gewassen

TIP VAN DE CHEF

Deze uiterst volwaardige maaltijd met zetmeel, groenten en proteïnen kan worden aangevuld met een slaatje van gepelde tomaten en komkommer met gehakte knoflook en verse koriander.

1. Bereid de couscous voor: meng de couscous in een grote diepe schotel met 1 eetlepel olijfolie en bevochtig met 25 cl water (gezouten met fijn zout). Meng voorzichtig, laat de couscous het vocht absorberen en "rol" hem met uw handen (dit is makkelijker dan het klinkt: maak de couscous beetje bij beetje los in uw handpalmen tot er geen klontjes meer zijn). Zodra dit gebeurd is, giet u de gerolde couscous in het bovenste gedeelte van de couscouspan (of een stoomkoker met een neteldoek) en zet opzij.

2. Bak de kip aan alle kanten bruin in de rest van de olie in het onderste gedeelte van de couscouspan. Haal de kip eruit en giet het bakvet weg. Doe de kip weer in de pan, voeg de knoflook, pepers, gember, tomaten, uien, rapen en wortelen toe. Bedek met 2 tot 3 cm water, voeg zout toe en indien gewenst de couscoukruiden, en laat gedurende 1 uur op laag vuur sudderen.

3. Plaats zodra u de kip begint te bakken het bovenste gedeelte van de couscouspan op het onderste gedeelte waarin de kip aan het bakken is. Dek de pan niet af en laat koken tot de stoom door de couscous heen komt. Giet deze in de diepe schotel en meng er snel een half glas koud water bij. Doe hem opnieuw in de couscouspan en laat verder stomen.

4. In tussentijd moeten de andere groenten (courgettes, pompoen, artisjokbodems of spruitjes of okra's) een vijftiental minuutjes voor het einde van de kooktijd worden toegevoegd.

5. Dien de couscous op met de kip, de groenten, de bouillon en, indien gewenst, harissa.