



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 07  
2016

Mak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verassing!



## Midden-Oosterse kipstoof met volkoren couscous en verse kruiden

Met lekkere zoete rozijntjes

De kipdrumsticks zijn gekruid met baharat, een kruidenmix die in het Midden-Oosten wordt gebruikt. Baharat betekent in het Arabisch kruiden en bevat onder andere paprikapoeder, kardemom en kaneel. Ook voeg je zelf peterselie en tijm toe, dus aan kruiden geen gebrek. Door het stoven wordt de kip lekker mals.



35-40 min



gemakkelijk



kindvriendelijk



lactosevrij



La vieille (wit)



Gekruide kipdrumsticks



Ui



Bloemkool



Rode paprika



Verse tijm



Volkoren couscous



Rozijnen



Verse krulpeterselie

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gekruide kipdrumsticks	2	4	6	8	10	12
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Bloemkool (g)	125	250	375	500	625	750
Rode paprika	½	1	1½	2	2½	3
Verse tijm (takjes) 15)	3	6	9	12	15	18
Volkoren couscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Rozijnen (g) 15)	15	30	45	60	75	90
Verse krulpeterselie (takjes) 15)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Kippenbouillon (ml)*	150	250	350	400	500	600
Peper & zout*	Naar smaak					

\* Zelf toevoegen

#### Allergenen

1) Gluten 15) Kan sporen bevatten van pinda's, noten en selderij

#### Benodigheden

Wok of hapjespan met deksel, pan met deksel

**Voedingswaarden** 632 kcal | 35 g eiwit | 82 g koolhydraten | 17 g vet, waarvan 4 g verzadigd | 10 g vezels



**1** Snijd de kipdrumsticks op twee plekken in tot het bot. Snipper de ui. Snijd de bloem van de bloemkool in roosjes en de steel in blokjes. Snijd de paprika in smalle repen. Ris de blaadjes van de takjes tijm en snijd of hak fijn.



**2** Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de ui 2 minuten op laag vuur. Voeg vervolgens de kipdrumsticks toe en bak in 5 minuten op middelhoog vuur rondom bruin. Draai daarna het vuur laag, voeg de tijm toe, dek de pan af en bak nog 5 minuten.

**3** Bereid ondertussen de bouillon.



**4** Schenk de bouillon bij de kipdrumsticks, voeg de bloemkool toe en kook 15 minuten, afgedekt, op laag vuur. Haal na 10 minuten de deksel van de pan en voeg de paprika toe. Breng op smaak met peper en zout.

**5** Kook ondertussen 175 ml water per persoon in een pan met deksel voor de couscous. Haal de pan van het vuur, voeg de couscous en rozijnen toe en laat, afgedekt, 10 minuten wellen.

**6** Snijd of hak ondertussen de peterselie fijn. Maak de couscous los met een vork en roer ¾ van de peterselie door de couscous. Breng op smaak met peper en zout.

**7** Verdeel de kip en couscous over de borden en bestrooi met de overige peterselie.



**Tip!** Heb je geen kippenbouillon in huis? Gebruik dan groentebouillon. Op ons blog vind je een recept hoe je zelf groentebouillon kunt maken.