

COUSCOUS MET KIP EN ABRIKOZEN

2 personen / 536 kcal per portie

Ingrediënten:

- 200 gram kipdijen
- 1 theelepel gemalen komijn
- 1 ui
- 1½ teen knoflook
- 60 gram gedroogde abrikozen
- 200 gram tomatenblokjes (uit blik)
- 150 gram couscous
- ½ komkommer
- ½ eetlepel azijn
- peper en zout



Bereiding:

Snijd de kipdijen in blokjes en bestrooi met de komijn, peper en zout. Laat 10 minuten staan zodat de smaken kunnen intrekken. Snipper de ui en snijd de knoflook in plakjes. Snijd de abrikozen in reepjes. Verhit de antiaanbaklaag-hapjespan. Bak de ui en knoflook lichtbruin. Voeg de kipblokjes toe en bak 2 minuten mee. Schep de tomaten met het vocht en de abrikozen door het kipmengsel en laat het geheel nog 10 minuten afgedekt sudderen. Rasp de komkommer en voeg hier de azijn en peper naar smaak toe, laat staan tot gebruik. Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking, zonder toevoeging van olie. Breng het kipmengsel op smaak met peper en zout. Giet de komkommer af. Verdeel het kipmengsel en komkommer met de couscous over kommen.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	536 kcal
Eiwit:	30,8 gram
Koolhydraten:	74,4 gram
- waarvan suikers:	17,6 gram
Vet:	10,6 gram
Vezels:	8,8 gram
Zout:	1,3 gram