



Gegrilde kip met geroosterde broccoli

couscous en granaatappel-gemberdressing

Deze makkelijke couscous zet je in een handomdraai op tafel, maar het gerecht vol met smaak zal je verrassen. De dressing geeft je maaltijd een lekkere kick, de granaatappelpitjes een lekkere crunch. Je kunt een beetje spelen met de hoeveelheid gember in de dressing als je kleine eters aan tafel hebt, maar deze dressing is de ultieme manier om hen aan de heerlijke smaak van gember te laten wennen.

30 min | 589 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Broccoli	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Volkoren couscous	<i>g</i>	75	150	225	300
Kipdijbeenfilet	<i>g</i>	100	200	300	400
Granaatappel	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Gember (verse)	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Spinazie, baby	<i>g</i>	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Paprikapoeder (gerookt)	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Azijn	<i>el</i>	1	2	3	4
Honing (eventueel)	<i>tl</i>	1	2	3	4
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Snijd de broccoli in roosjes en de stronk in kleine stukken. Besprenkel met olijfolie en kruid met peper en zout. Bak ongeveer 15 minuten in de hete oven.
2. Breng intussen een pan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Doe de couscous in een kom en schenk het kokend water erover totdat de couscous net onder water staat. Na 5 minuten afdekken is de couscous mooi droog en rul.
3. Verwarm intussen olie een grillpan en bak de kipdijbeenfilet in ongeveer 8 minuten gaar en krokant. Breng op smaak met paprikapoeder, peper en zout.
4. Halveer de granaatappel, houd hem ondersteboven boven een kom en geef een aantal tikken op de schil met een pollepel. De pitjes laten dan gemakkelijk los. Rasp de gember en meng dit met het opgevangen granaatappel vocht, azijn, olijfolie extra vierge en eventueel honing.
5. Schep de broccoli, spinazie en granaatappel pitjes door de couscous. Schenk tenslotte de dressing erover en serveer de gegilde kip ernaast.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Het is ook heel lekker om de broccoli te stomen of te blancheren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

