

Couscous met kip en appel

Ingrediënten

- 1 ui
- 3 worteltjes
- 2 courgettes
- 3 appels
- sap van 1 citroen
- 1 eetlepel rozijnen
- 1 tot 2 eetlepels oranjebloesemwater
- 1 pond kipfilet in stukjes
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 tot 3 eetlepels koenjit
- 1 eetlepel ras el hanout
- 1 eetlepel tomatenpuree
- zout en peper
- 1 blikje kikkererwten
- verse koriander
- 300 gram couscous

Werkwijze

1. Maak de groenten en het fruit schoon en snijd het in stukjes; besprenkel de appelstukjes met wat citroensap. Week de rozijnen in de oranjebloesemwater.

2. Verhit in een braadpan de olie, braad de kipstukjes aan. Voeg de ui toe en strooi er de koenjit en de ras el hanout overheen, voeg de tomatenpuree toe en roer alles goed door. Voeg zout en peper toe.
3. Schenk er zoveel heet water bij totdat het vlees onderstaat, breng alles aan de kook en laat, afgedekt, in 45 minuten zachtjes garen.
4. Voeg de wortel, courgette, appel, rozijnen en uitgelekte kikkererwten toe. Laat nog eens 20 tot 30 minuten zachtjes koken.
5. Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.
6. Stort de couscous op een grote schaal en rangschik de groenten en de kip erop. Garneer met de grofgeknipte koriander. Serveer de saus er apart bij.