

Kruidige couscous

Wat heb je nodig

150 gram kipfilet
1 puntpaprika
½ winterwortel
100 gram broccoli
1 ui
150 gram couscous
1 teentje knoflook

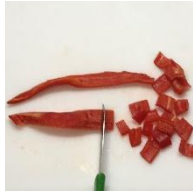
200 ml water
1 bouillontablet
1 theelepel komijnpoeder
1 theelepel kurkuma
½ theelepel koriander
1 snufje peper
2 eetlepels olie



Schil de wortel en snijd hem in plakjes en doe ze in een pan.
Brenge ze met 100 ml water aan de kook en kook ze 5 minuten.
Was de broccoli en breek ze in kleine roosjes en doe ze in een pan.
Brenge ze met 100 ml water een de kook en kook ze 3 minuten.



Pel het teentje knoflook en snijd de uiteinden eraf.
Snijd de knoflook in kleine stukjes.
Pel de ui en snijd hem in de lengte doormidden.
Snijd beide helften in dunne ringen.



Was de puntpaprika en dep hem droog met keukenpapier.
Snijd hem in de lengte doormidden.
Snijd de uiteinden eraf en haal de zaden eraf.
Snijd de puntpaprika in kleine stukjes.



Snijd de kipfilet in stukjes.
Doe 1 eetlepel olie in de hapjespan.
Zet de kookplaat op de middelste stand.
Laat de olie warm worden.



Doe de kipfilet in de hapjespan.
Bak ze al omscheppend 3 minuten.
Doe de ui en de knoflook erbij.
Bak het al omscheppend 5 minuten.



Doe de paprika en de wortel ook in de hapjespan.
Doe de kurkuma, komijnpoeder en de korianderpoeder erbij.
Doe de peper en de broccoli er ook bij en meng alles door elkaar.
Zet de kookplaat op een lagere stand en laat 8 minuten garen.



Doe het water en de bouillontablet in een pan en brenge het aan de kook.
Bereid de couscous volgens het [recept](#).
Doe de couscous in de hapjespan.
Meng alles door elkaar en dien gelijk op.