



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 44  
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via    De mooiste foto krijgt een verrassing!

## Rode paprika gevuld met parelcouscous, kip en groenten

De kippendijfilet is gekruid met ras el hanout

Wij hebben de kippendijfilet al voor je gekruid. Dit hebben we gedaan met het Marokkaanse kruidenmengsel ras el hanout. Dit mengsel bestaat uit wel 20 verschillende soorten kruiden, zoals kardemom, kruidnagel en kurkuma. In dit gerecht vind je nog iets bijzonders: we hebben gekleurde peen gebruikt.



30-35 min



gemakkelijk



lactosevrij



pittig



Sjalot



Rode peper



Gekleurde peen



Rode paprika



Parelcouscous



Kippendijreepjes

## Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot	½	1	1 ½	2	2½	3
Rode peper	¼	½	½	¾	1	1
Gekleurde peen (g)	125	250	375	500	625	750
Rode paprika	1	2	3	4	5	6
Parelcouscous (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Kippendijreepjes (g)	110	220	330	440	550	660
Groentebouillon (ml)*	200	375	575	750	950	1125
Olijfolie (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout*				Naar smaak		

\* Zelf toevoegen

## Allergenen

1) Gluten

## Benodigheden

Pan met deksel, ovenschaal met bakpapier, koekenpan met deksel

**Voedingswaarden** 569 kcal | 33 g eiwit | 74 g koolhydraten | 13 g vet, waarvan 6 g verzadigd | 8 g vezels



**1** Bereid de bouillon in een pan met deksel. Verwarm de oven voor op 180 graden.

**2** Snipper de sjalot. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd klein. Snijd de peen in blokjes van ½ cm.

**3** Snijd de paprika doormidden en verwijder de zaadlijsten, leg in een ovenschaal met bakpapier en bak 15 minuten in de voorverwarmde oven.

**4** Voeg zodra de bouillon kookt de parelcouscous toe en kook op laag vuur, afgedekt, in 10 minuten droog. Laat daarna zonder deksel uitstomen.

**5** Verhit ondertussen de olijfolie in een koekenpan met deksel en bak de kippendijreepjes op hoog vuur in 5 minuten bruin. Voeg de sjalot, rode peper, peen en 2 el water per persoon toe en bak, afgedekt, nog 7 - 8 minuten.

**6** Voeg vervolgens de parelcouscous toe en verhit nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.

**7** Leg de paprika's op de borden en verdeel de parelcouscous over de paprika.



**Tip!** Heb je kippenbouillon in huis? Vervang de groentebouillon dan door kippenbouillon. Ook lekker!

Op zoek naar een snellere variant van dit recept? Bak de paprika's dan niet in de oven, maar snijd ze in blokjes en bak met de ui mee in de pan.