



PARELCOUSSAIADE MET JAPANS GEMARINEERDE KIP

met peultjes en gomasio



Parelcouscous



Komkommer *



Verse gember



Zure room *



Gomasio



Japans gemarineerde kipfiletreepjes *



Peultjes *

Totaal: **20** min.

Quick & Easy

Gemakkelijk

Eet binnen **5** dagen

Dit gerecht is een grote explosie van smaken uit de Japanse keuken. Door de dressing meng je geroosterd sesamzaad, gember en gomasio. Gomasio komt uit de Japanse keuken en wordt gebruikt om gerechten op smaak te brengen. Waar wij zout gebruiken, kiezen de Japanners voor gomasio. Het bestaat uit 90% 'goma', ofwel sesamzaad en 10% 'sio', zeezout. Laat je ons weten of het in de smaak valt?

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN: Pan met deksel, vergiet, hapjespan, rasp en saladekom.
Laten we beginnen met het koken van de **parelcouscoussalade met Japans gemarineerde kip**.



1 PARELCOUSCOUS KOKEN

- Breng 300 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel. Verkruiemel het bouillonblokje erboven en voeg de **parelcouscous** toe.
- Kook de **parelcouscous**, afgedekt, in 12 minuten gaar. Giet af in een vergiet en spoel met koud water.
- Snijd de **komkommer** in blokjes van 1 bij 1 cm.



3 KIP BAKKEN

- Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan en bak de **kipfiletstukjes** 3 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg de **peultjes** toe, schep goed om en roerbak nog 2 – 3 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **parelcouscous** toe aan de saladekom en meng met de **komkommer** ★.



2 SALADE MAKEN

- Rasp de **gember**.
- Maak in een saladekom een dressing van de **gember** en de **zure room** met per persoon ½ el olijfolie, ½ el witte balsamicoazijn, ¾ tl **gomasio** en 1 tl ketjap. Breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de **komkommer** toe en meng met de dressing.



4 SERVEREN

- Verdeel de parelcouscoussalade over de borden.
- Serveer met de **kip** en de **peultjes**.
- Bestrooi met ¼ tl **gomasio** per persoon.

★**TIP:** Houd je niet van lauwwarme komkommer? Meng de couscous dan niet met de komkommer, maar serveer de salade apart.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Parelcouscous (g) 1)	85	170	250	335	420	505
Komkommer (st) *	½	¾	1	1½	1¾	2
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Zure room (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Gomasio (tl) 11)	1	2	3	4	5	6
Japans gemarineerde kipfiletrepjes (g) *	100	200	300	400	500	600
Peultjes (g) *	100	200	300	400	500	600
Zelf toevoegen						
Groentebouillonblokje (st)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Witte balsamicoazijn (el)	½	1	1½	2	2½	3
Ketjap (tl)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2841 / 679	640 / 153
Vetten (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	5,5	1,2
Koolhydraten (g)	75	17
Waarvan suikers (g)	8,9	2
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	36	8
Zout (g)	3,6	0,8

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/lactose 11) Sesamzaad

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

