



Couscoussalade met vega kip en groenten

Ingrediënten

- 1 Blokje MAGGI Groentebouillon
- 300 g Wortel
- 1 Courgette
- 3 Stuks Bosuitjes, in ringetjes gesneden
- 300 g Couscous
- 125 g Amandelen
- 1 el Citroensap
- 5 el Olijfolie
- 2 el Pepermunt
- 200 g GARDEN GOURMET Vegan stukjes 160 Gram Tray

Instructie

1. Breng het water aan de kook en los het bouillonblokje hierin op. Doe de couscous in een vuurvaste schaal, giet de kokende bouillon erbij en roer om met een vork. Laat de couscous 10 minuten wellen.
2. Kruid de blokjes kip naar smaak. Verhit een derde deel van de olie in een koekenpan en bak op middelhoog vuur de blokjes kip in 10 minuten goudbruin en gaar.
3. Neem de kip uit de pan. Bak in de olie die in de pan is achtergebleven op laag vuur de blokjes wortel 5 minuten tot ze zacht beginnen te worden, maar laat ze niet kleuren. Voeg de blokjes courgette toe en bak deze nog 2 minuten mee.
4. Rooster de amandelen in een droge koekenpan in 3 minuten goudbruin.
5. Maak een dressing van de rest van de olijfolie, het citroensap en voeg indien nodig andere kruiden toe.
6. Meng in een grote schaal de gewelde couscous met de kip, courgette, wortel, amandelen, munt, lente-ui en dressing en serveer. Eet smakelijk!

Voedingswaarden tonen

koolhydraten	37.06 g
Energie	569.5 kcal
vetten	37.5 g
Eiwit	23.24 g

38 Min

4 Porties