

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
200 gr kipfilet
130 gr couscous
1 groente- of kippenbouillonblokje
100 gr kidneybonen
100 gr mais
handje (ijsberg)sla
2 tomaten
1 rode ui
1 teentje knoflook
komijnpoeder
Mexicaanse kruiden
bosje peterselie of koriander

MEXICAANSE SALADE MET COUSCOUS EN TOMATENSALSA

Bevat per portie: Kcal: 517 | Eiwit: 37,9 gr | Koolhydraten: 69,6 gr | Vet: 8,1 gr | Vezels: 9,3 gr

ZO MAAK JE HET

• Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking. Gebruik voor extra smaak groente- of kippenbouillon in plaats van water. Roer er tot slot een mespuntje komijnpoeder door. Hou je van pittig dan kun je er ook een beetje cayenne- of chilipoeder doorroeren.
• Snij de kipfilet in blokjes en kruid het met wat peper, zout en eventueel Mexicaanse kruiden.
• Voor de salsa: hak de knoflook en peterselie of koriander fijn, snipper de rode ui en snij de tomaten in kleine blokjes. Roer alles door elkaar zodat je een mooie salsa hebt. Maak op smaak met peper en eventueel zout.
• Spoel de kidneybonen af en doe ze samen met de mais in een pannetje met wat water. Warm het water op maar breng het niet aan de kook. Zodra de bonen en de mais opgewarmd zijn giet je het water af.
• Bak de kipfilet op hoog vuur goudbruin en gaar.
• Schep de couscous op twee borden. Verdeel de kipfilet, mais, kidneybonen, sla en salsa erover. Garneer met een beetje peterselie of koriander en eventueel nog met een partje limoen.

TIPS EN TRICKS

• Eigenlijk ‘hoort’ er koriander bij dit gerecht. Als je daar (net als ik) niet van houdt dan is peterselie een prima alternatief.
• Ook een rood pepertje past prima bij dit gerecht. Snij ‘m in hele kleine stukjes en strooi deze er als laatst overheen. Reken ongeveer een kwart peper per persoon.