

# Couscous van Nick Toet

## Recept kip/vleesvervanger

1. Meng de kip in een kom met de kruiden (Ras El Hanout, paprikapoeder, gemberpoeder en kaneel).
2. Doe de olijfolie in een pan en bak de kip bruin.
3. Voeg de gesneden ui en de gehakte knoflook toe en zet de deksel op de pan.
4. Laat 3 minuten staan, daarna mag de gesneden sinaasappel erbij, samen met de grof gehakte gedroogde vruchten.
5. Bak de tomatenpuree mee met het mengsel en voeg dan het water toe.
6. Doe de deksel er op en laat het geheel nog 25-30 minuten zachtjes pruttelen.

## Recept croutons

1. Kook een halve liter water en doe de couscous in een kom of pan.
2. Verkruimel de bouillonblokjes over de couscous.
3. Giet het kokende water over de couscous, zodat deze net onder water komt te staan.
4. Roer het goed door en laat het 10 minuten weken, tot het water is opgezogen.
5. Snijd de paprika, ui en courgette in stukken en bak deze in de pan.
6. Wanneer deze gaar zijn kunnen de feta blokjes en cashewnoten aan het groentemengsel worden toegevoegd, evenals de couscous.
7. Zorg dat alles goed gemengd is en serveer de couscous met de kip op een bord.

## Kip/vleesvervanger

- 5 kip drumsticks,  
of een vegetarische vervanger
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl gemberpoeder
- 1 tl kaneelpoeder
- 1 el Ras El Hanout kruiden
- 1 el tomatenpuree
- 2 el olijfolie
- 1 sinaasappel, in schijfjes
- 200 ml water

## Couscous

- 400 gr couscous
- 2 groentebouillon blokjes
- 1 ui
- 2 courgettes
- 2 paprika's
- 150 gr cashewnoten
- 150 gr gedroogde pruimen
- 150 gr gedroogde abrikozen
- 200 gr feta
- ½ liter water

*Eet Smakelijk!*