

Couscoussalade met paprika, kip en sinaasappel

18 JULI 2016, AMSTERDAM

SAMENVATTING

In iets meer dan een kwartier staat deze zomerse couscoussalade op tafel. Een volwaardige maaltijdsalade met al het goede van paprika en natuurlijke smaakmakers. Zomers genieten!

Ingrediënten

- 400g scharrelkippendijfilet (zonder bot), in reepjes
- 1 teentje knoflook, geperst
- zout
- peper
- rasp van 1 sinaasappel
- 1el olie
- 1 oranje paprika, in dunne reepjes
- 1 courgette, in blokjes
- sap van ½ sinaasappel
- ½ tl kaneel
- 1el extra vierge olijfolie
- 200g viergranen couscous
- 1el platte peterselie, fijngesneden
- 1el munt, fijngesneden
- 1 oranje paprika, in blokjes
- 50g feta

Bereiding

1. Verhit een hapjespan met daarin 1el neutrale olie. Kruid de kipreepjes met zout en peper en rasp de sinaasappel erboven. Meng even door elkaar, zodat er sinaasappelrasp op zoveel mogelijk kip zit. Bak de kip, ook hoog vuur, in 5 minuten goudbruin aan. Dan de knoflook erboven persen en even meebakken. Bak tot slot de paprika en courgette ook mee, een minuut of vijf. De groente is dan gaar, maar houdt nog wel 'bite'. Breng op smaak met het sinaasappelsap en de kaneel en indien nodig met nog wat zout en peper.
2. In de tussentijd bereid je de couscous volgens de gebruiksaanwijzing. Doe in een grote kom met de peterselie, munt en blokjes paprika.

3. Voeg dan de warme kipreepjes toe en meng alles goed. Laat afkoelen tot lauwwarm of koud, net wat je lekker vindt. Bestrooi vlak voor het serveren met de verkruimelde feta.
4. Afgedekt in de koelkast nog een dag of twee te bewaren. Ook lekker om restjes mee te geven/nemen in de lunchtrommel.



RELEVANTE LINKS

Tijd voor Paprika

<http://www.tijdvoorpaprika.nl/portfolio-item/couscoussalade-paprika-kip-sinaasappel/>

AFBEELDINGEN





OVER TIJD VOOR PAPRIKA

Colourfultaste is een initiatief van het GroentenFruit Bureau. Een belangrijk onderdeel van Colourfultaste vormt de campagne 'Tijd voor Paprika'. De campagne is actief in Nederland, Duitsland en het Verenigd Koninkrijk. Doel van de campagne is een significante stijging van de consumptie van paprika in die landen.



Tijd voor Paprikanewsroom