

Eet je VOLume

MUHAMARRA COUSCOUS



Serves: 1 | Prep: 15 Minutes | Cook: 15 Minutes

INGREDIENTS

100 gr kipfilet
200 gr pompoen
70 gr wortel
70 gr aubergine
20 gr tomatenpuree
200 gr Bloemkoolcouscous
15 gr Muhammara

METHOD

1. Kruid de kipfilet met een beetje harissa kruiden en bak deze in de pan.
2. Kook de pompoen in water en snijd de groenten in blokjes.
3. Wok de aubergine en wortel in de pan met een beetje harissa kruiden en als deze wat fruitig worden voeg je de gekookte pompoen toe en de tomatenpuree.
4. Serveer de rauwe bloemkoolcouscous op een bord met de gewokte groenten, gebakken kipfilet in harissa kruiden en top af met de muhamarra.

310Kcal

Khd 20

Eiwit 37

Vet 7

Vezels 10