



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



PARELCOUSCOUS MET AZIATISCHE KIP



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 250 g parelcouscous
- 500 g kipfiletreepjes
- 4 courgetten
- 1 kg wortelen
- 4 pijpajuintjes
- 2 limoenen
- 2 el sesamzaadjes
- Kippekruiden
- 1 vetarm kippebouillonblokje
- 2 el gezonde margarine
- 4 el gomasio (= $4/5^{\text{de}}$ gemalen geroosterd sesamzaad + $1/5^{\text{de}}$ zout)



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Breng de parelcouscous aan de kook met 1 blokje vatarme kippebouillon.
- Laat de parelcouscous gaar koken en giet af.
- Was de courget en snij in schijfjes.
- Schil de wortelen en snij in reepjes.
- Kook de wortelreepjes en de courgetteschijfjes beetgaar, giet af en meng onder de parelcouscous.
- Verwarm de margarine in een pan, kruid de kipfilets met kippekruiden en bak ze gaar.
- Meng de gebakken kipfiletreepjes eveneens onder de couscous-groentenmengeling.
- Was de pijnpuuntjes, snij ze in ringetjes en verdeel over de parelcouscousmengeling.
- Strooi de sesamzaadjes over het gerecht.
- Pers de limoenen uit en besprenkel het gerecht met het limoensap.
- Breng tot slot op smaak met gomasio.
- Laat het smaken!