

Menugang
Hoofdgerecht

Aantal personen
4 personen

Bereidingstijd
60 minuten

Benodigdheden
Kookplaat
Stoomoven

Ingrediënten Kip

- 4 kippenbouten
- 50 g boter
- 1 glas kippenbouillon
- ½ citroen

Ingrediënten Couscous

- 125 g couscous
- 200 ml water of bouillon
- 1 el extra vergine olijfolie

Ingrediënten Groente-kruidensaus

- ½ venkelknol
- ½ ui
- 1 teen knoflook
- 200 g tomaatblokjes uit blik
- ½ el harissa (of naar smaak)
- 4 takjes bladpeterselie
- ¼ ingemaakte citroen
- 50 g paarse olijven
- 4 takjes munt
- 4 takjes koriander

Bereidingswijze

Kip

1. Snijd de bouten door het kniegewricht doormidden en verwijder desgewenst het vel.
2. Wrijf de stukken kip in met peper en zout en braad de kip aan beide zijden goudbruin in een mengsel van boter en olie¹.
3. Verlaag de inductiestand naar stand 4, verwijder de kip uit de pan en blus het braadvet af met het citroensap en de bouillon.
4. Roer al goed over de bodem om alle aanbaksels los te roeren. Dit noemen we 'deglaceren'.
5. Schakel de kookzone uit en zet de kip en het braadvocht apart tot verder gebruik.

Groente-kruidensaus

1. Verwarm de oven voor op 180°C ².
2. Snipper de ui en venkel en hak de knoflook fijn. Hak ook de peterselie fijn.
3. Verwijder het vruchtvlees uit de ingemaakte citroen en hak de schil fijn.
4. Verhit een braadpan en doe er ruim olie in.
5. Bak hierin de ui en knoflook glazig en voeg dan de venkel toe.
6. Bak de venkel nog even mee en blus dan af met de tomaat en het braadvocht van de kip (zie boven).
7. Voeg de ingemaakte citroen, peterselie en harissa toe en breng aan de kook.
8. Breng op smaak met peper en zout.
9. Doe de stukken kip met de saus in een ovenschaal, zet in de oven en laat ongeveer 45 minuten stoven.
10. Voeg dan de olijven toe, laat nog 5 minuten verder stoven en zet de oven uit.
11. Pluk de munt en koriander voor de garnering.

Couscous

1. Doe de couscous in een stoomschaal zonder gaatjes.
2. Giet het water of de bouillon erbij.
3. Doe er bij gebruik van water een halve theelepel zout bij en roer een keer door.
4. Zet de couscous in de combi-stoomoven op stomen 100°C en stoom de couscous gaar in 15 minuten.
5. Doe de couscous in de mengkom en roer de olijfolie er voorzichtig door. Zet weg tot verder gebruik.

Opmaken en serveren

1. Verdeel de kip, saus en couscous over de borden of serveer in een mooie schaal.
2. Bestrooi ruim met munt en koriander.

TIP

- ¹ Maak gebruik van de braadsensor op de kookplaat, stand 3.
- ² Zet de stoomtoevoeging op 'gering'.