

GROENTECOUSCOUS MET GEGRILDE KIP

aantal personen : 4

de caloriewaarde = 530 kcal/pp



INGREDIENTEN

- 300 gr kipfilet
- 2 rode paprika's
- 1 gele paprika
- 3 wortelen
- 250 gr kerstomaten
- 3 lente-uitjes
- 1 citroen
- 1 plantje munt
- 1 plantje **platte peterselie**
- 100 gr kaasblokjes (vb feta natuur)
- 250 gr couscous
- 3 eetlepels olijfolie
- zout
- zwarte peper



VOORBEREIDING

Verwijder de pitjes en de witte zaadlijsten uit de paprika's en snij deze in kleine blokjes van ½ cm. Rasp de wortelen. Snij de kerstomaten in de helft. Snipper de lente-uitjes, de munt- en peterselieblaadjes fijn. Pers de citroen.



BEREIDING

Doe de couscous in een mengkom en overgiet met 3,75 dl heet water. Laat 10 minuten zwellen en maak daarna los met een vork. Meng de paprikablokjes, de wortelen, de lente-uitjes, de munt en de platte peterselie onder de couscous. Voeg 3 eetlepels olijfolie en het citroensap toe. Kruiden met zwarte peper en zout. Roer goed om.

Grill de kipfilets aan beide kanten. Kruiden met peper en zout. Serveer de gegrilde kip met de groentecouscous.

TIP

Aangezien de paprika veel vezels bevat heeft dit een gunstige uitwerking op je darmen. De dunne schil van paprika's is niet verteerbaar, wat doorgaans geen probleem is, toch voor sommigen kan dit darmklachten veroorzaken. Door de vruchten te schillen krijgt de bereiding een verfijnd karakter!

Platte peterselie is een variant van de gewone krulpeterselie. De blaadjes zijn glad en lijken eerder op selder of koriander. De smaak van bladpeterselie is pittiger dan bij gewone peterselie.

Er worden verschillende benamingen voor gebruikt: platte peterselie, Italiaanse peterselie, soms spreekt men zelfs van selderpeterselie.

Platte peterselie gebruik je om te kruiden: zijn gladde blaadjes geven een rijker aroma en een fijnere smaak dan de krulpeterselie.

VOLKSGENEESKUNDE

Peterselie essentiële olie heeft antiseptische, antireumatische eigenschappen. De werking van blad- en zaadolie komen redelijk overeen en worden in de aromatherapie o.a. gebruikt bij: artritis, cellulitis, reuma, jicht, ischias, couperose, spataderen, aambeien, hik, blaasontsteking, menstruatieklachten, blaas- en nierstenen, infecties urinewegen, prostaatklachten, sproeten en moedervlekken. De olie werkt sterk urine-afdrijvend, seksueel opwindend en stimuleert de spijsverteringsorganen. Peterselie geeft verlichting bij psychische druk. Vooral bij te hoge verwachtingen en te hoge eisen aan zichzelf. Het laat opgehoopte energie weer een ongehinderde weg vinden.

OPGELET: spaarzaam toepassen, niet gebruiken tijdens de zwangerschap of tijdens het zoggen, bevat het giftige *apiol* wat bij hoge dosis leverschade kan veroorzaken.

AANKOOP & BEWARING

Hét seizoen voor verse peterselie is juni tot augustus. Kies steeds een mooi groene plant met stevige stengels en bladeren. Bewaar verse peterselie steeds in een glas water. Je kunt hem ook prima bewaren in het groentevakje van de koelkast, bij voorkeur in een geperforeerd plastic zakje. Het kruid leent zich bovendien uitstekend tot invriezen.

VOEDINGSWAARDE (per 100 gram)

kcal 34

water 88,4 gr • eiwit 4,4 gr • koolhydraten 1,5 gr • vet 0,2 gr
vit A 0,90 mg • vit. B1 0,14 mg • vit. B2 0,30 mg • vit. B6 0,20mg
vit C 160 mg • natrium 30 mg • kalium 850 mg • calcium 40 mg
fosfor 130 mg • ijzer 7,5 mg • magnesium 50 mg
koper 0,05 mg • zink 0,90 mg

